



## うさぎぐみだより夏号

汗ばむ日が続いていますが、子どもたちは元気いっぱい虫探しや水遊びなどを楽しんでいます。水分や休息をこまめに取り、熱中症に気を付けて過ごしていきたいと思えます。

### ～きゅうりとれたよ！～

園庭遊びの時に「きゅうりできてるかな」と、見に行ったり「おみずあげよう！」と、水やりをしたりして、子どもたちと一緒に生長を見守ってきたきゅうりが立派に育ち、収穫することができました。「おおいきゅうり！」「こっちはまるいきゅうりがある！」と、大きなきゅうりと丸まったきゅうりを見つけている子もいました。給食の先生に切ってもらったきゅうりを塩もみして、おいしく頂きました。きゅうりが苦手な子も「たべられた！」と、嬉しそうにしていました。



### ～水遊び～

子ども達は水遊びが大好きで、毎日のように「おみずする？」と、聞いて心待ちにしています。最初は水に慣れるまで時間がかかる子もいましたが、少しずつ足からお腹、肩から頭と水をかけて慣れていき、今では少しぐらい顔に水がかかっても平気になってきています。カップに水を入れ替えたり、霧吹きを水鉄砲のようにして友達と水を掛け合ったり、金魚すくいをしたり様々な玩具で水の冷たさや心地よさを感じながら楽しんでいます。特に噴水はみんな大興奮で、勢いよく出る水を全身で浴びています！



## 午睡の大切さ



お楽しみがたくさんあった夏の到来です。プールへ出かけたり帰省したりお家でゆっくり過ごされたり、それぞれの夏を満喫されるのではないのでしょうか？園で生活しているときは規則正しい日々を過ごしていますが、お家で過ごされると子ども中心の生活にはなかなかできず、「昼寝せずに遊んでいました」というような声をよく聞きます。寝ずに遊べる体力がついてきた。というのにはまだ早い年齢です。午睡の大切さを改めて考えてみましょう。

### □心身の健康を保つ

・遊びに熱中している子どもは、本人も気づかないうちに疲れをためこんでいます。疲れた状態で遊ぶとけがをしやすく、夜になって体調を崩してしまうこともあります。午後の遊びを始める前にお昼寝をすることで、午前中の疲れをとることができます。また、身体だけでなく、心の健康状態を保つうえでも重要です。眠くなるとイライラしたり、楽しい気持ちや好奇心が低下してしまうこともあります。

### □免疫力アップ

・睡眠不足は抵抗力や免疫力を低下させてしまいます。短い時間でも免疫力アップにつながるので、お昼寝は積極的にとりましょう。

