

すくすく つうしん



第5号 2020.8

みなさんこんにちは！

暑い日が続いていますが、急激な気温の変化や室内外の気温差に体調を崩していませんか？熱中症対策やこまめな水分補給が大切です。睡眠、栄養を取り元気に過ごしましょう！！

今回のすくすくつうしんでは、日中なかなか外出することができない夏に、室内でお子さんと体を動かし、スキンシップをしながら楽しめる遊びを紹介しています。親子の遊びのひとつとして、お役立ていただければ幸いです。

すくすく訪問は、新型コロナウイルス感染拡大防止の関係で今なお訪問できず電話での対応となっていますが、心配なこと、遊びのことなど質問がありましたら、お近くの地域担当保育士にお気軽にご連絡ください。お待ちしております。

水であそぼう！ ～ぷるぷるふうせん～

小さい洗濯ネットに水風船をいれます。

柔らかくて、ひんやりした感触を楽しめます！



- ☆ネットのファスナーが引っ掛からないよう気をつけてね！
- ☆間違ってお子さんが食べないように注意し、風船が割れたら破片はすぐに、片づけてくださいね。
- ☆水漏れがあるので、風船の口はしっかり結んでね。

スキンシップとは？

スキンシップをすると愛情ホルモンといわれる『オキシトシン』という脳内物質が分泌されます。オキシトシンには親子の絆を深める・ストレスに強くなる・体の成長を促す・心に安らぎや満足感を与える。 といった良い効果があることがわかっています。もちろん、大人にとっても幸せをたくさんもたらしますよ。お子さんとたくさん触れ合って楽しんでくださいね！



親子でからだを動かすあそび

★背中がしっかりしてきた頃《抱っこ遊び》

- ・大人は膝を伸ばして座り、子どもを膝に乗せ向かい合って座らせます（子どもの脇を支えます）。
- ・大人の足を上下に動かします。歌いながらスキンシップを図るとリラックス効果がありますよ。



★一人で立ち歩けるようになった頃《トンネル遊び》

- ・大人が四つん這いになってトンネルを作ります。お子さんはハイハイでそのトンネルをくぐる遊びです。
- ・くぐる時に「〇〇ちゃん、いたね～」など言葉を掛けてあげたり、顔をのぞき込むと喜びます！



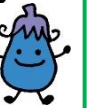
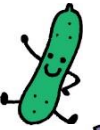
★歩くことが上手になった頃《バランスをとって歩く》

- ・布団の下に、クッションやまくら、ペットボトル等いろいろなものを入れて、デコボコの足場を作ります。山の高い所低い所がランダムにあると面白くなりますよ。
- ・布団の山超え谷超えをしたり、布団の山にダイブして遊ぶと盛り上がります。ちょっとだけ難しいことが子どもにとっては面白く、体を思い通りに動かすベースになります。



夏場の食事のポイント

夏はたくさん汗をかくため、体内で大量のエネルギーを作り出す時に、必要なビタミン B 群が汗と一緒に排出されてしまい、体がだるくなったりします。ビタミン B 群は豚肉やにんにくに多く含まれています。また、きゅうり、トマト、なす、ピーマン、とうもろこし、かぼちゃ、とうがんなど色鮮やかな夏野菜には、水分、ビタミン、ミネラルも含まれており、体の熱を取る働きもあると言われています。毎日の献立に取り入れて、暑い夏を元気に過ごしましょう！



～野菜の絵本の紹介～

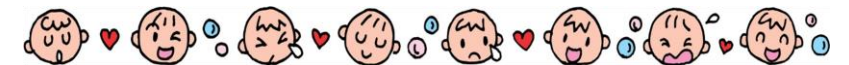
★やさい 作・絵／平山和子



やさしいタッチで野菜の絵が描かれた絵本です。野菜の名前を覚えたり、野菜に興味を持つのにも役に立つ一冊です。絵をつまんで食べる真似をしておいしい～と思わず笑顔に。親子でのやりとりを楽しんでください。

暑い夏です。熱中症に気をつけましょう！

- ・気温に合わせて衣服の調整をこまめにしましょう。
- ・室内でも窓際の日差しを避けて、風通しをよくしましょう。
- ・時間を決めて喉が渇く前に、水分補給をしましょう。
- ・短時間でも車内や室内に、乳幼児を残すのは、大変危険です。絶対にやめましょう。



*第一保育園 042-395-8955 *第三保育園 042-394-5800

*第四保育園 042-394-1211 *第五保育園 042-394-1452

*第七保育園 042-394-6267

*東村山市地域子育て課 042-393-5111(内線 3263)

各エリア保育園の他に、市役所でも対応致します

ご連絡の際は「すくすく訪問の件で」とお伝えください。