



7月に入り、元気な蝉の鳴き声とともに熊本も夏本番を迎えました。先日の「海の日」を含む3連休では、全国的に“災害級の暑さ”となり、それぞれが自分の命を守るための熱中症対策を最優先しながらの生活となりました。戸外で適度な運動をすることにより、汗を掻く経験も子どもたちにさせたいと思うものの、今は熱中症警戒アラート等の気象情報を参考に取り組んでいるところです。引き続き定期的な水分補給を徹底し、ご家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」を意識した生活を心がけていただければと思っています。

進級・入園と大きな環境の変化に戸惑いつつも、子ども自身が少しずつ自分のペースで周囲と関わり、自然な笑顔で園生活を送ることができるようになりましたのも、保護者の皆様がお子様を信じ、温かく見守り励ましてくださったお陰と心から感謝しております。いよいよ夏休みです。園で日常的に大切にしている下記の事柄について、お子様と一緒に「なぜ必要なのか」を含めた再確認をお願いいたします。また、先日ご協力いただきました「心と体のアンケート」の結果を基に、年齢に応じた生活リズム作りについても、この機会に各家庭で再考していただければと思います。

無理のない計画の下、今夏が、皆様にとって夏ならではの思い出に残るものとなりますよう祈っております。

夏休みを前に、なぜ大事なのが分かるように話し合しましょう

園生活で一番大切なこととして日々子どもたちと確認している『自分の命は自分で守る』について、具体的にどうすればよいのか・それはなぜなのかを夏休み前にご家庭でも十分に話し合い、相互理解していただきますようお願いいたします。

【具体的な命の守り方のポイント】

①車・バイク・自転車等からの守り方

・手をつないで歩きましょう。自転車のヘルメットは、子どもも大人も被りましょう。(非着用では致死率が2.6倍高)

②海・川等の水からの守り方

・大人の人と近くで遊ばせましょう。 ※保護者の方は、お子様から絶対に目を離さないように十分注意しましょう。  
・話をよく聴き、約束を守って遊ばせましょう。 ※遊ぶ前に、各ご家庭で決めた約束を再確認してから始めましょう。

③暑さからの守り方

・喉が渇く前に定期的に少量ずつ水を飲みましょう。 ・戸外では必ず帽子を被りましょう。  
・休憩をとりながら活動しましょう。

ママたちも楽しく学んでいます！



ICT教室  
考え方を学びます

共育講座

パパも  
ご参加！  
英会話

いい汗を掻い  
て、心も体も  
リフレッシュ  
ヨガ!!

コミュニケーションの場  
「ひまわりくらぶ」

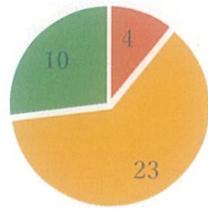


<編集後記>今号は、3年ぶりに復活となった「共育講座」にご参加の保護者の皆様の真剣な取り組みと飛び切りの笑顔&未就園児「ひまわりくらぶ」の活動を中心に写真をお届けいたします。また、保護者主体の英語サークルも20名近くの方に登録いただきました。本格的には2学期からの活動となります。みなさんでコミュニケーションをとりながら楽しく活動していきましょう。子育て相談とともに、講座に関してもどうぞお気軽にお尋ねください。 【子育て相談支援：北村】

【生活リズム】

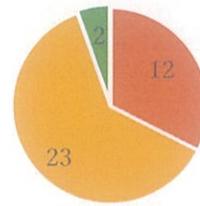
生活リズムを整えましょう

1. 起きる時間（午前）



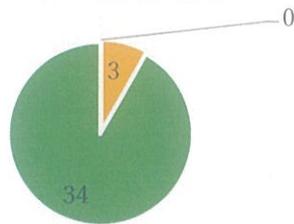
■ 6時30分まで ■ 6時30分～7時 ■ 7時以降

2. 寝る時間（午後）



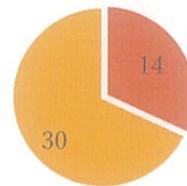
■ 9時まで ■ 9時～10時 ■ 10時以降

3. 1日の睡眠時間



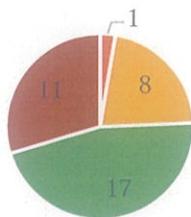
■ 6時間未満  
■ 6時間以上8時間未満  
■ 8時間以上

4. 毎日の排便



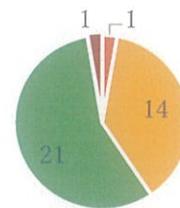
■ 決まっている ■ 決まっていない

5. メディアとのかかわり



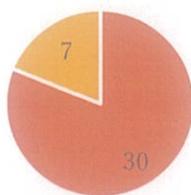
■ 全くない ■ 1時間未満  
■ 1時間以上2時間未満 ■ 2時間以上

6. ノーメディアデーの実践



■ 日にちを決めて実践  
■ 日にちを決めずに実践  
■ 行っていない

7. 休日の生活リズムを意識しているか



■ 意識して生活している ■ 意識せず生活している

○▼データから

★それはなぜ？

▼寝る時間が遅いご家庭があります。午後8時～午後9時までには寝るようにしましょう

★就寝中に、子どもの脳から成長に不可欠なホルモン（メラトニン）が分泌されます。

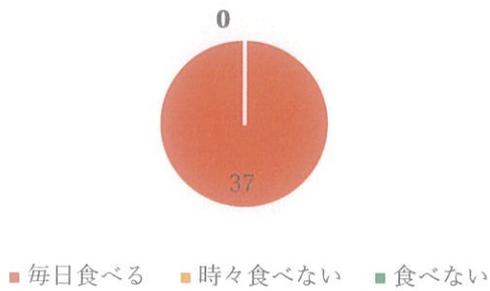
★5歳ごろに必要な睡眠時間は、10時間～13時間とされています。

▼2時間以上メディアとかかわるご家庭が多く見られます。ご家庭で時間を決めて視聴したり、メディアの時間を絵本等の親子での時間に充てましょう。

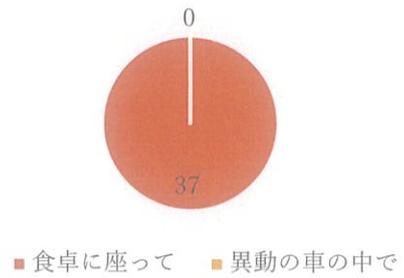
★視力低下に繋がります。

【食 事】

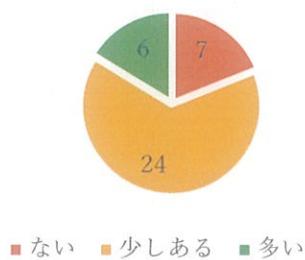
8. 朝食の有無



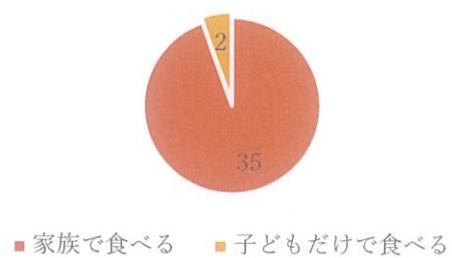
9. 朝食の場所



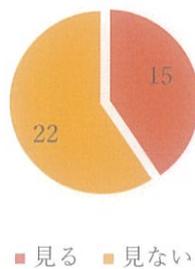
10. 好き嫌いの有無



11. 夕食は誰と食べますか



12. 夕食時テレビ、動画を見る



○▼データから

★それはなぜ？

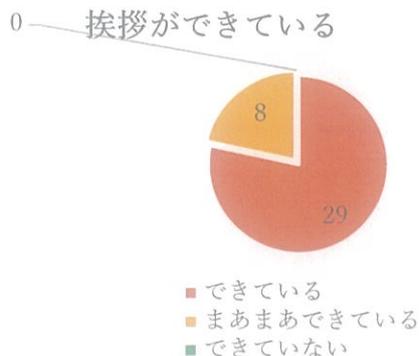
- 朝食はみなさんしっかりと摂っています。このまま続けていきましょう。硬い食材もよく噛んで食べましょう。
- ▼食事中はできれば動画等を見るのではなく、親子の会話があると良いですね。
- ★朝ごはんを食べると体温が上がり、脳や体が目覚め、集中力がアップします。
- ★よく噛むことで顎の筋肉が鍛えられ、歯並びも良くなり、唾液も多くなって虫歯予防にも繋がります。

○これからも互いに気持ちよい挨拶を続けましょう。

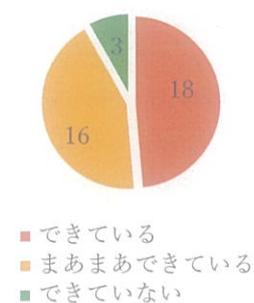
★挨拶はコミュニケーションの第一歩です。

【挨拶】

13. 「おはよう」「ただいま」「いただきます」等、家庭での挨拶ができています

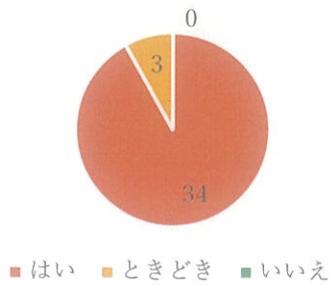


14. 周囲の人に対しても挨拶ができる

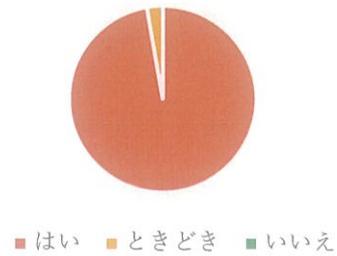


【情緒】

15.園に楽しんで行っている

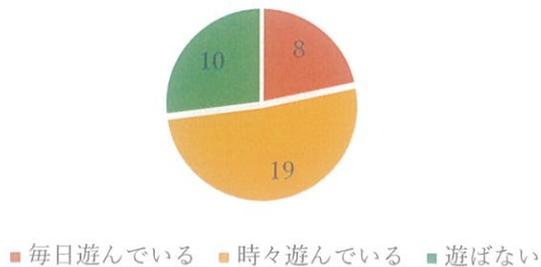


16.いつも明るい笑顔が見られる

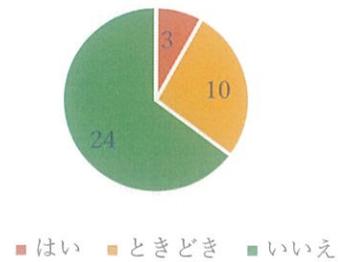


【運動・体調】

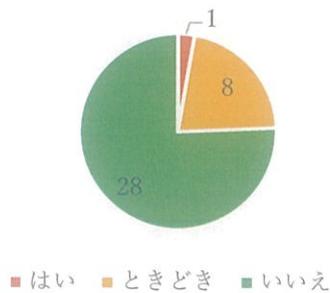
17. 帰宅後、外で遊んでいる



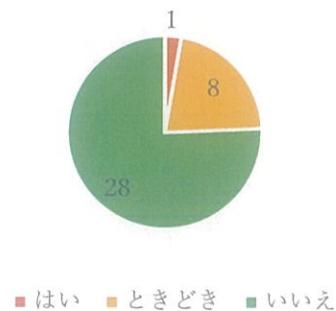
18.運動するとすぐ疲れる



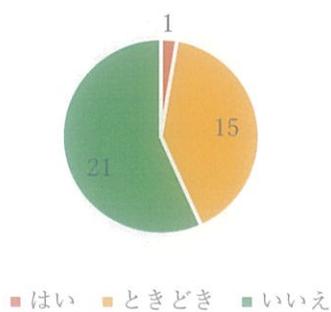
19.よく熱を出す



20.頭痛、腹痛を訴えることがある



21.体調を崩して欠席することがある



▼データから

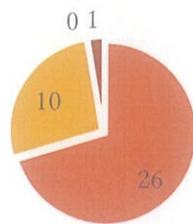
★それはなぜ？

- ご家庭でも明るい笑顔が見られているようで嬉しく思います。
- 日ごろは戸外遊びが難しいご家庭も、休日等は適度な運動を心がけましょう。
- ★心と体は繋がっています。体を動かすことで心身が発散し、集中力が高まります。

【発熱の際の体調管理】朝は一旦解熱しますが、日中上がることがあります。発熱の際には、無理をせずにゆっくりと心身を休めましょう。

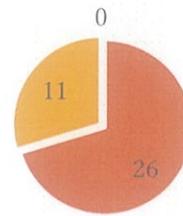
【行 動】

22.園のことをよく話してくれる



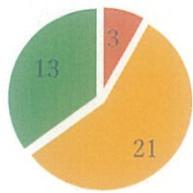
■ はい ■ ときどき ■ いいえ ■ 無回答

23.子どもの気持ちがある程度分かる



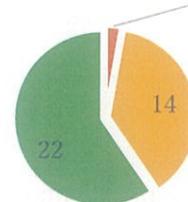
■ はい ■ 時々分からないときがある ■ いいえ

24.子どもがイライラしていることがある



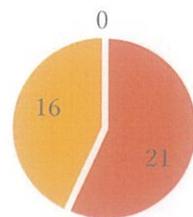
■ はい ■ ときどき ■ いいえ

25.子どもがちょっとしたことで物にあたる



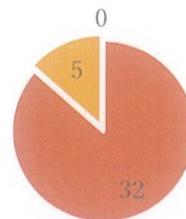
■ はい ■ ときどき ■ いいえ

26.正しい言葉づかいはできますか？



■ はい ■ どちらでもない ■ いいえ

27.親子で遊ぶ時間はありますか？



■ はい ■ ときどき ■ いいえ

○▼データから

○お子様の言動が不安定になることがあるようですが、そのような時には、いつも以上に話を聞き、お子様の思いに共感しながらしばらく傍に寄り添ってみましょう。ぎゅっと抱きしめてあげると心身ともに落ち着いてもらえると思います。そして、日常的にできるだけお子様とかかわる時間（短時間でも OK）を設けていただければと思います。

<保護者の方から>

- ・話を聞くこと、楽しくおしゃべりする時間をなるべくたくさん持つようにしています。
- ・お風呂は必ず一緒に入って“しりとりに”や“私はだれでしょうクイズ”等をして遊んでいます。寝かしつけの時には、子守唄を唄ったり、絵本の読み聞かせをしています。
- ・なるべく言葉を使って気持ちの整理を手伝うようにしている。
- ・夫が家にいる時間が少ないので、家族のコミュニケーションとして最近では家族全員でトランプゲームをしたりしています。また、子どものことを細かく伝えて、できたことを沢山褒めてもらうようにしています。
- ・否定しないような言葉選びを気を付けています。コミュニケーション能力が伸びるよう心がけています。食事も偏らないように気を付けています。
- ・幼稚園から帰宅後は一緒に遊ぶ時間と考えて、家事などはそれまでか、子どもが寝た後にするようにしています。些細なことで急に怒り、物に当たったり癇癪を起こすことがあります。
- ・小さい頃から癇癪持ちで、最近もスイッチが入ると手や足が出ることもある。気持ち（嫌なこと、思い通りにならないこと）を上手く処理できないのかストレスなのか悩むことがある
- ・ユーチューブやビデオを見るのが大好きなので、家に帰ったら直ぐにテレビを付ける癖があるので、帰宅してから夕方までの間はできるだけ庭で遊ぶようにしている。