

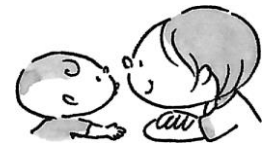
青梅みどり第二保育園 令和2年度 5月発行 NO. 2

こんにちは。青梅みどり第二保育園の子育てニュースです。

いつも読んでいただきありがとうございます。

朝・夕は涼しいのですが、日中は日差しの強い日もあり気温差が激しい時期です。これから梅雨に向けても体調に気をつけながら、元気に過ごしていきたいですね。

また、新型コロナウイルスが流行する今、手洗い・消毒など1人1人が今できることをしっかりと行い、感染予防に努めていきましょう。



フェルトをつなげて巻いたら、まるでカラフルなトイレットペーパー。
普段のトイレットペーパーはダメだけど、これならいくら引っ張っても大丈夫！
あったかい手触りも嬉しい♪乳児さんが繰り返し楽しめる手作りおもちゃです。

材料

- ・ひも
- ・ラップの芯
- ・フェルト

作り方

1. いろんな色のフェルトを4分の1の大きさに切る
2. ミシンか手縫いでつなげる（枚数はどれだけあってもOK!）
3. ラップの芯をフェルトの幅に合わせて、丁度良い長さに切ってひもを通す。
フェルトを巻きつけて最初の部分を布用ボンドで留める or 縫ったらできあがり！





「ステイホーム」が定着してきて、お家で過ごす時間が増えていると思います。みなさんの、そして、お子さんの生活リズムは乱れていませんか？三食きちんと食べて、早寝早起きが大切…と分かっている、なかなか理想通りにはいかない日も多いですね。生活リズムを整えるコツをお伝えします！

生活リズムを整えると育つ、3つのいいこと

★集中力が育つ

集中力を高めたり、感情をコントロールするホルモン「セロトニン」は、ぐっすり眠って目覚めた朝に太陽の光をたっぷり浴びると、分泌が増えます。

★抵抗力がつく

眠っている間には「メラトニン」というホルモンが分泌されます。メラトニンには感染症などへの抵抗力を高める働きがあるので、いい睡眠がとれている子は病気になりにくい傾向があります。

★自己肯定感が育つ

人は睡眠中に記憶を整理しています。たくさん眠ることで体験したことがインプットされ自分のものになってくのです。これによって「やったことがあるからできる」という自信を持ち、自己肯定感が高まります。

コツ！

○まずは起きる時間を30分早めてみよう

○太陽の光を浴びよう

○お昼寝は15時までに済ませよう

○絵本などを使い、「入眠儀式」を意識しよう

理想はお昼寝を挟んで午前と午後の2回陽の光を浴びること。走ったりジャンプしたり夢中で体を動かすことで心身ともに健やかな成長につながります。

15時を過ぎても寝ているときには、起こしても構いません。13時までにお昼寝に入れるようになるべく午前中にたくさん体を動かしましょう。



ホームページをご覧ください

<http://oumemidori.com>



〒198-0031

東京都青梅市師岡町1-113-20

社会福祉法人青梅みどり福祉会

青梅みどり第二保育園

TEL 0428-24-7400/FAX 0428-24-80