

子育てニュース

青梅みどり第二保育園 令和4年度 5月発行 No.2

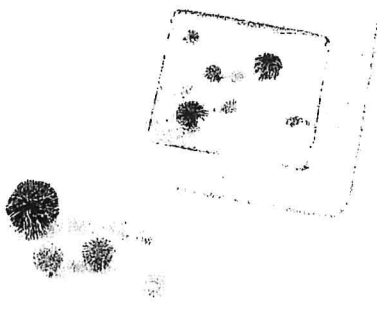
こんにちは。青梅みどり第二保育園の子育てニュースです。いつも読んでいただきありがとうございます。
 新年度が始まり、早くも1か月。楽しかったゴールデンウィークも終わり、少し疲れが出てくる頃かもしれません。体調管理に注意しながら、今月も楽しんで過ごしていきたいと思います。



押して感じる センサーバッグ

保存バッグに入れたキラキラカラフルなデコレーションボールを、つまんだり、押して動かしたり、感触を楽しむおもちゃです。触ったときの柔らかな感触は、保冷剤を入れることによって生まれます。

だんだんと暑くなってきたこの時期に
 おすすめの手作りおもちゃを紹介します！
 ぜひ、お家で作ってみてください！



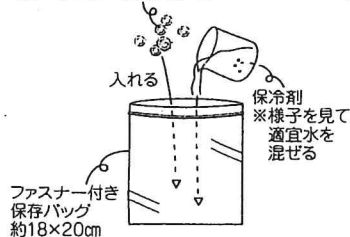
着色は、食
 色素をほん
 ちよつと温
 めて。

キラキラ素材があし
 らわれたデコレー
 ションボールは、ち
 ょびり弾力がある素
 材です。100円ショ
 ップなどで購入で
 きます。

作り方

四角

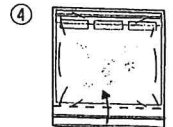
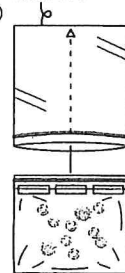
① デコレーションボール



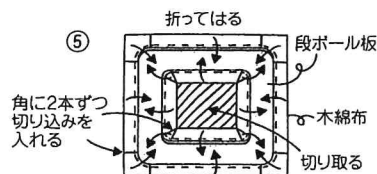
② 空気をしっかり抜き
 ファスナーを閉めて折って
 透明ビニールテープで
 はり留める



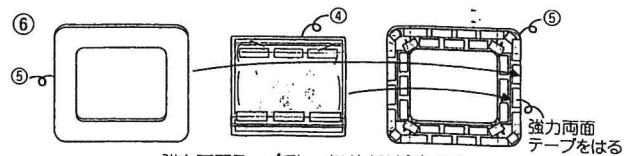
③ ファスナー付き
 保存バッグ



④ 空気を抜いてファスナーを
 閉め、折って透明ビニール
 テープではる

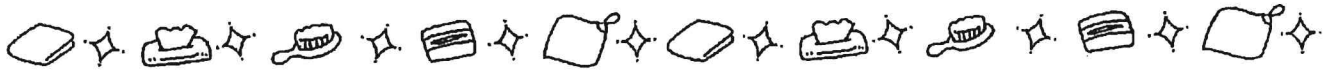


※同様にして2枚作る
 ※布の接着には木工用接着剤を使う



強力両面テープでしっかりと
 はり合わせる。

※ハートや三角の場合は、段ボール板の枠からはみ出さないように、
 保存バッグの角を適宜折って作る



生活リズムを整えよう！



<生活リズムを整えると良いこと>

①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。セロトニンの分泌が減ると、イライラしたり攻撃的になってしまいます。

②抵抗力がつく

夜、真っ暗な部屋で静かに眠っていると、「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、ぐっすりと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

③自己肯定感が育つ

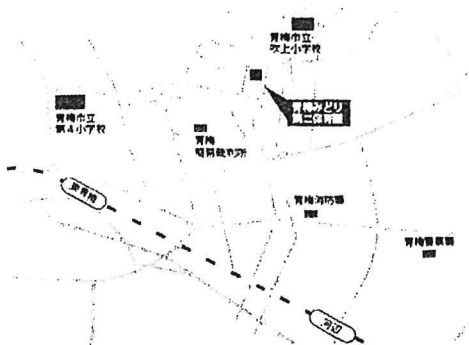
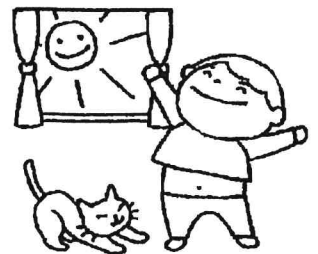
人は睡眠中に記憶を整理しています。たくさん眠ることで体験したことがインプットされ、自分のものになっていくのです。これによって「やったことがあるからできる」という自信を持ち、自己肯定感が高まります。

<生活リズムを整えるには…>

- ・起きる時間を 30 分早めてみる
- ・日中はなるべく外の日差しを浴びる
- ・お昼寝は 15 時まで！
- ・「入眠儀式」を意識する

日中外出して体をたくさん動かすことで、ほどよい疲労感によって夜ぐっすり眠ることができます。さらに、太陽の光をたくさん浴びるとセロトニン、メラトニンの分泌を促し、体内時計を正しく保ちます

おすすめはやっぱり絵本。好きな絵本を 1 冊子どもに選ばせて、お布団の中で読み聞かせをします。読んだ後電気を消して、小さな声でおしゃべりしたりスキンシップするなどリラックスタイムを過ごしましょう。



青梅みどり第二保育園
 青梅市師岡町 1-113-20
 0428-24-7400