

子育てサロン新田

ひまわりだより 6月号

2014. 6. 2 新田保育園

TLE:03-3911-0977

だんだんと汗ばむ季節になってきましたね。今年度が始まりはや2ヶ月になります。
「おはよう」「こんにちは」と笑顔を見せてくれることが、とても嬉しいです。

6月の予定

- 3日(火) 庭遊び 11:00~12:00
10日(火) あじさい製作
12日(木) 庭遊び 11:00~12:00
18日(水) フィンガーペインティング(雨天 中止)
(絵の具遊び) 10:30~
親子共、汚れてもいい服装でお越しく下さい。
また着替えもお持ち下さい。
- 24日(火) 身体測定
26日(木) 遊ぼう会 10:30~
新田2丁目公園 (雨天延期)
☆歩行が確立したお子さんからになります
☆水分補給の飲み物をお持ち下さい
☆色水遊び・砂場では泥水遊びをします。
着替えをお持ち下さい。
数枚お持ちになることをお勧めします。
- 27日(金) 絵本の読み聞かせ 11:30~12:00
30日(月) 誕生会 <午前中>

みんなのひろば

1. ここは ここは どうぶつむらの ひろば
ここは ここは みんなの ひろば
ぶたの おやこが やってきて
ぶうぶうぶうぶうと なきました
2. ※くりかえし
ねずみの おやこが やってきて
ちゅうちゅうちゅうと なきました
3. ※くりかえし
カラスのおやこが やってきて
かあかあかあと なきました

これからの洋服の着せかたについて

暑くなり始めた今の季節、お子さんの洋服の着せ方に悩むことはありませんか？半袖？長袖？肌着は着せたほうがいいのか？子ども達はよく動くため、よく汗をかきます。ずりばい、ハイハイで動くようになると、活動量はうんと増えていきます。

この時期洋服の着せ方が難しいと思いますが、厚着をさせることによって汗をかき、その汗が冷え風邪をひいてしまいます。気温・湿度をみながら、暑い日は綿のTシャツ1枚でいいと思います。そして、汗をかきぬれてしまったら着替えさせてあげましょう。梅雨の季節、涼しい日もあるかと思えます。そんな時は、薄いはおりものを用意し調節してあげられるといいですね。暑くなったら、すぐ脱げますよ。

タッチケア

～タッチケアって何？～

毎日お子さんに、触れてあげていますか？触れることによって、沢山いいことがあるのです。大人も誰かに背中をさすってもらい、心地よさを感じた覚えがありませんか？肌の触れ合いから感じる「心地よさ」の正体は、**オキシトシン**という**愛情ホルモン**なのです。

一定のリズムで、優しく継続的に撫でさすられると⇒「**オキシトシン**」＝**別名愛情ホルモン**が分泌されます。

オキシトシンの「脳」と「心」への効果・・・心拍数が下がり、リラックス状態になります。そして、触ってくれた人を安心して、信頼できる相手だと認識し、情緒が安定するのです。また、前頭葉への刺激から衝動的な行動が少なくなったり、自分は愛されているということが分かり、自己肯定感を持つことができます。触れている側も心地よさを感じ、ストレスホルモンが減り穏やかな気持ちになり、一層相手(子ども)に愛着がわいていきます。

そして、手のひらで触れることの効果もあります。手のひらや指先には、圧覚や痛覚などの感覚装置が濃密に分布しています。手のひらで触ることによって子どもの体調の変化にも気づきやすくなります。

泣き止まない・寝ぐずり

～おうちでやってみて下さい～

- 呼吸を合わせながら(ミラーリング効果)、背中をトントンたたく⇒興奮状態を抑えるセロトニンを分泌させる効果がある。
- 肩甲骨の間(呼吸のツボ)をくるくる撫でる⇒激しく泣いていたのがおさまってきた頃にやると、落ち着いてきます。
- まゆとまゆの間をやさしく撫でる。(安眠のツボ)

便秘

- おへその下に手を添えて、時計回りにくるくるマッサージ。
- 自転車こぎの体操⇒肛門周りも刺激されて、便意を感じます。