



りとせ相模大野保育園

子育て支援広場 子育て情報 令和7年7月号



今年は梅雨入りが遅く梅雨の前に夏が来たかのようなようでしたが、雨の季節には、雨を楽しみ不思議を感じ、色々な発見を楽しんでいます。そして7月は気温も湿度も高くなる時期です。熱中症対策として、こまめな水分補給や適切な室温管理を心がけながら、安全に楽しく過ごせるようにしていきます。体調の変化に気をつけながら、子どもたち一人ひとりの様子をしっかり見守っていきます。

また、今月は七夕の製作やお話を通して、子どもたちが空への思いをふくらませ、願い事を短冊に書く楽しさも味わいます。ご家庭でも、是非一緒に七夕飾りを作ったり、夜空を見上げてみたりしてみてくださいね。



《牛乳パックを使った手作りおもちゃ》

・牛乳パックタワー

牛乳パックを1cmほどの幅でカットしていき、あとはそれを積み重ねていくだけの簡単なゲームです。集中力が養えます。



・牛乳パックのコマ

牛乳パックの底を中心に開き形を整えたら底の中心にペットボトルのキャップを貼り付ける。牛乳パックに好きな絵を書くと回っている時にとても綺麗ですよ。



生活リズムを整えましょう！

朝、自分で目を覚まして「おはよう！」と気持ちよく一日が始められたら嬉しいですね。でも、そうではない場合も多いのではないのでしょうか。子どもたちを中心にした生活リズムではなく、大人の生活時間に合わせたリズムで過ごしていると、「早寝早起き」が難しくなり「遅寝、無理やり早起き」になりがちです。つまり、睡眠時間が足りていない状況です。

睡眠時間が足りていないと、午前中はボーッとしていて、午後や夕方から夜にかけて元気いっぱい、という健康的ではない生活リズムを身に付けてしまいがちです。また、「早く起きなさい」「早く食べなさい」「早く支度しなさい」「早く寝なさい」などと「早くしなさい」の声に追われる生活になることも・・・

夜型のリズムが定着すると登園渋りに繋がることもあります。また、自律神経が十分に発達できず体温調節や内臓、免疫機能にも良くない影響があると言われてしています。そして、睡眠不足による情緒の不安定さから、十分に遊びや学習が楽しめず自尊心や自己肯定感の低下に繋がることも考えられます。

寝かしつけのコツ！眠りが深くなるコツ！

子どもの眠りが浅かったり、寝つきが悪かったりすると親も大変ですよ。少しの工夫でグッスリ眠れますように・・・

①寝る前は興奮させない。②寝る部屋は静かにする。そして暗くする。③寝かしつけをする人が「早く寝て！」と思わない。④昼夜のメリハリを利かせる。⑤昼間に外気をしっかりと浴びて、おしゃべりをしたり笑ったりと楽しむ。(夜のTVなどはメラトニンの分泌を乱すとも言われています) ⑥眠る環境が暑すぎないようにする。(パジャマは大人より薄手の物に)



育児相談

子育てをされていて、不安に思うことや誰かに相談してみたいと思う時はありませんか？りとせ相模大野保育園では、育児相談をお受けしています。お気軽にお電話ください。お待ちしております。

〒252-0303

相模原市南区相模大野3-14-2 4階 TEL 042-705-5311