



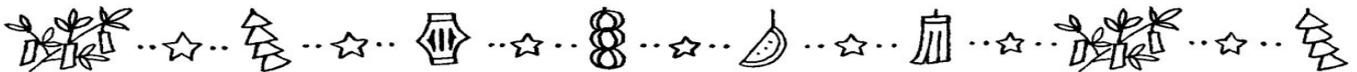
# たんぽぽぐみだより



2023年 7月  
尚徳福祉会 馬橋保育園

梅雨のどんよりした天気を吹き飛ばすほど、元気いっぱいな子どもたち。友だちが登園してくると「あー」と近寄ってきて、パパやママにもニコニコ笑顔でご挨拶しています。顔を近づけて笑いかけたり、同じ玩具を持って行ったりと、一緒に遊びたい気持ちであふれています。

いよいよ暑い夏の時期になり、水遊び・沐浴が始まりました。汗を流し、気持ちよく過ごしたいと思います。食紅を使って色水を作ったり、氷を触って遊んだりする予定です。子どもたちの体調や気温に合わせて、一緒に楽しく遊んでいきたいと思っています。



## 今月のわらい

- ・保育士等とふれあい遊びを楽しみ、安心して気持ちを表す。
- ・沐浴や水遊びなど、夏ならではの遊びを楽しみ、気持ちよく過ごす。

## 今月の行事

7日(金)	七夕の会
11日(火)	乳児計測
13日(木)	0歳児健診
28日(金)	避難訓練

## ★七夕制作☆彡★

手に絵の具を付けて、画用紙に指スタンプをしました。トントンと手を動かすと色がついていく様子をみて、目を輝かせる子どもたち。素敵な七夕飾りができあがりしました。お子さんと一緒に笹に飾って七夕を楽しんでくださいね。

## ～大切な睡眠～

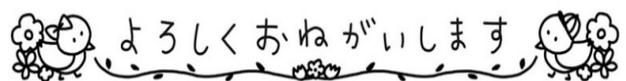
「睡眠＝体を休ませる」と考える方が多いのではないのでしょうか。実は睡眠は「脳を休ませ、メンテナンスをする」大切な時間でもあります。

眠っているときに(1)経験したことを記憶として固定し、知識化する。(2)成長ホルモンを大量に分泌する。などの効果が期待できます。またたっぷり眠ることで朝にすっきりと目覚め、自然と食事や遊びに気持ちが向いていきます。

夜の睡眠を促すために最も大切なことは朝の光を浴びることです。幸せホルモンとも言われているセロトニンが分泌されて夜、暗くなるという刺激を受けて、眠くなるホルモンに変化していくそうです。明かりや室温を調節したり、絵本を読んだり工夫しながら、よい睡眠をとっていききたいですね。

## ★おいしいご飯の時間★

食べることが大好きなたんぽぽ組さん。午前の散歩やお遊びをして沐浴・着替えが終わると、『ごはんタイム』。まだかまだかと大騒ぎ。自分でテーブルに向かい、エプロンを手に取ったり、椅子に座ろうとする子もいます。椅子に座るとトレイが運ばれてくるのをおとなしく待てる姿もすばらしいです。いよいよ「いただきます」。保育士がスプーンを近づけると大きな口を開けて、“あーん、ぱく”ニコニコ。“おいしい～”とおててをパチパチ。スプーンを握り、自分で食べようする姿も出てきました。



★沐浴・水遊びが始まります。ノートに水遊びの○△×と引き続き体温の記入をお願いします。

★体調がすぐれない日は、登園を控えていただきますようご協力をお願いします。ホクナリンテープを貼って登園した場合は、テープに記名をして保育士にお知らせください。