



# 7月の園だより

令和5年7月1日  
社会福祉法人 和福社会  
庄なかよし小規模保育園



梅雨の合間の晴れた日には、おもいきり外遊びを楽しんでいる子どもたち。子どもたちの植えた夏野菜やアサガオも、ぐんぐん大きくなっています。梅雨が明けると本格的な夏が到来します。急に気温や湿度が高くなり、体調管理が難しくなります。

今月から、子どもたちの大好きな水遊びも始まります。しっかりと水分補給と早めの休息を行うよう心掛けて、暑さに負けない、楽しい夏にしましょう。

今月から、子どもたちの大好きな水遊びも始まります。



## 今月の目標

靴を揃えて、靴箱にしまいましょう。

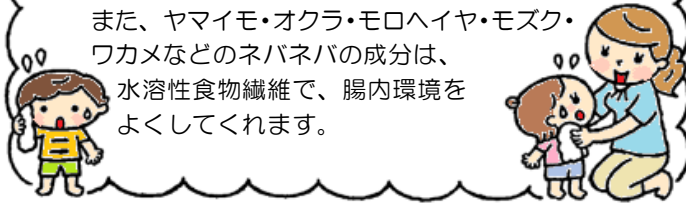
保育園では個人のマークを目印に自分で、靴や靴下、帽子、タオルなどを片付けたり、玩具の片付けも進んでしたりと、成長を感じます。



## 夏を乗り切ろう!

暑い日が続くと食欲が落ちてしまいます。暑さの影響により、消化器官の働きが弱まるためです。糖分のとりすぎにも気をつけながら、食事内容を工夫したり、清涼飲料水よりもお茶や水などで水分補給したりするよう意識してみましょう!

また、ヤマイモ・オクラ・モロヘイヤ・モスクワカメなどのネバネバの成分は、水溶性食物繊維で、腸内環境をよくしてくれます。



7月7日に七夕会があります! 願いを込めた短冊を飾り、ゲームをしたり歌をうたったりして、楽しみたいと思います♪



## イヤイヤ期を経て、自我の芽生えへ

1歳半ばを過ぎると、強く自己主張をすることも増え、自分の思いや欲求を主張し、受け止めてもらう経験を重ねることで、他者を受け入れることができ始めるようになります。

その後、自我が芽生え、身体の動きが少し滑らかになり、言葉の数も増えてきます。世界の全てが面白く、「じぶんで!」という思いも強くなってきます。

成長するにつれて、「飲む」から「食べる」へと変わってきます。子どものペースで焦らずゆったり進めていきましょう。

また、おやつ時間は栄養補給だけでなく、水分補給の時間としても大切です。特に乳児の体は水分量が多いです。しっかりとご飯やおやつを食べ、体を動かし、よく眠るという習慣を身につけていきましょう!



## 睡眠リズムと大切さ

睡眠のリズムが崩れると、疲れやすかったり、背中がグニャグニャしたり、朝起きられなくなったりします。

まずは、日中に太陽の光を浴びる・外で遊ぶ、そして、夜間は部屋を暗くし、身体が眠りへ向かうことができるようにしてみましょう! また、30分早めに起こしてみたり、機嫌が悪いときには布団の中で頭を優しくなでたり抱きしめたり、カーテンを開けて光を部屋にいれたり、...、ご飯や午睡の時間を一定にすることも効果があるようです!

## 7月の行事予定

- 7日(金) 七夕会
- 11日(火) 絵本の読み聞かせ
- 13日(木) 水遊び開始
- 19日(水) 身体計測・食育の日
- 21日(金) 避難訓練
- 25日(火) 誕生会
- 28日(金) 不審者訓練

※毎週水曜日に、庄保育園との交流会を予定しています。

