

暑さの厳しい夏の到来です。暑い夏を元気に過ごせるように、毎日の生活リズムが大切です。暑さや湿度で子どもたちの体も疲れやすくなります。体調を整えるためにも「早寝、早起き、朝ごはん」そして排便リズムを乳幼児期から習慣付けていきましょう。子どもの睡眠時間は、年齢によって異なりますが、4か月～11か月頃は12～15時間、1歳～2歳では11～14時間、3歳から5歳では10～13時間が推奨されています。適切な睡眠時間には個人差もありますが、朝の目覚めがよく、朝食を食べて、機嫌がよく、休日の朝も平日と同じように起きられる睡眠時間のリズムが良いと考えられています。「寝る子は育つ」これは、規則正しいリズムに合わせて発達に必要なホルモンが出ます。規則正しい睡眠時間を確保することが子どもたちの成長にとっても大切です。朝元気に登園し、夏の楽しい遊びができるよう生活リズムをつくって参りましょう。

汗ばむような日が続き、夏の訪れを感じます。6月は屋上遊びや園庭遊び、散歩と色々な場所での戸外活動を取り入れながら体をたくさん動かしていた子どもたち。帽子を被って遊ぶことや誘導ロープを持って歩くなど【お約束】を伝えながら楽しく遊べるようにしています。また、季節の歌「かえるのうた」や「かたつむり」を大きな声で歌ったり、おらがまち（夏まつり）に向けて「うみマーチ」も振りを覚え元気に踊っています。子どもたちはぐるぐる回るところがお気に入りのようで回ることを楽しんでいますが、ご家庭でもぜひ、動画を見ながらお楽しみいただければ幸いです。今月は七夕会、おらがまち、水遊びと夏らしい行事が待っています。水遊びでは水の「冷たい」という感覚や感触を感じながら楽しめるように保育をして参ります。早くから猛暑が続く事が予想される為、気温が高い日には水遊びは実施いたしません。水遊びの代わりに、水遊び等を取り入れながら活動しますのでご了承ください。

チャームクラスリーダー 吉野彩夏

◆◆◆ お知らせとお願い ◆◆◆

〈水遊び〉

持ち物の準備、連絡帳アプリへの参加の有無の記入をお願いします。
7/14（月）「水遊び開き」全クラスでの集会を行います。

〈爪のお手入れをしましょう〉

お友だちと一緒に遊び楽しむ関わりが増えてきます。当たって傷つけてしまうこともありますので、こまめにお手入れをしましょう。

◆◆◆ クラスからの連絡 ◆◆◆

スケジュールの都合上、水遊びは22日（火）からとさせていただきます。

【水遊びについて】の手紙を確認し、上着掛けの名前のフックに準備をお願いいたします。また、登園前に連絡帳アプリへ、水遊び参加の有無○・×の入力送信をお願いいたします。

〈午睡用コットシートについて〉

午睡用シートを四隅にゴムのあるコットのご協力をお願いしています。

01歳児用のシートサイズは（103cm×61cm）です。またタオルの四隅を折りゴムを付けていただいても大丈夫です。

今月の歌・手遊び リズム体操		8月予定	
歌 みずあそび	手遊び そーめんつるつる	8月8日 (金)	避難訓練
		8月22日 (金)	誕生会
体操 フルーツポンチ			

7月 チャームクラス スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1 園庭で遊ぼう	2 baby だよ！ 全員集合！！ 散歩に行こう	3 オーガンジーで遊ぼう	4 短冊を飾ろう☆彡	5 戸外遊び	6 コーナー遊び
7 七夕会☆彡	8 避難訓練 園庭で遊ぼう	9 baby だよ！ 全員集合！！ 散歩に行こう	10 園庭で遊ぼう 身体測定	11 おらがまち（夏祭り）	12 戸外遊び	13 コーナー遊び
14 水遊び開き集会 すいか割り	15 夏野菜に触ろう （食育）	16 夏野菜スタンプをしよう	17 誕生会	18 個別指導（マット）	19 戸外遊び	20 コーナー遊び
21 コーナー遊び	22 水遊びをしよう or 氷遊びをしよう	23 個別指導（鉄棒）	24 水遊びをしよう or 氷遊びをしよう	25 新聞ビリビリをしよう	26 戸外遊び	27 コーナー遊び
28 個別指導（跳び箱）	29 水遊びをしよう or 氷遊びをしよう	30 平均台を渡ろう	31 水遊びをしよう or 氷遊びをしよう	※都合により、予定を変更する事があります。		

☆お誕生日おめでとう♪ 遥月さん（5日）・真夏さん（26日）