

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「早寝、早起き、朝ごはん」そして排便リズムを乳幼児期に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。

じめじめと蒸し暑い毎日が続いていますが、本格的な夏もすぐそこまできています。6月は気温が高かったり、雨で戸外遊びができない日は室内遊びで体を動かし楽しみました。マットの上で寝返りや腹ばいになったり、マットの山を腕、膝、足をつかって上り下りをしたり、すずらんテープやトンネルをくぐり全身をつかって遊び、あがれた時やくぐれた時は「やったあ」と声をかけて喜びを共感し繰り返しやってみようという意欲に繋がっています。サインクラスでの生活も3ヶ月が経ち、安心して過ごせるようになってきています。環境や生活に安心できると視野が広くなり「あれ？なんだか気になるぞ」と友だちの存在を発見！しています。集団生活のなかで、ひとつの玩具と一緒に遊んだり、絵本を一緒に見たり「なにをしているのかな？」と友だちを見て意識をし、何かを感じている大切な時期だと感じます。毎日過ごすお友だちと心地よい関係を築き遊びが楽しめるように見守って参ります。7月ははじめての水遊びもはじまります。体調に十分配慮し水の感触や気持ち良さをを感じられるように、またこまめな水分補給と休息を取り入れ夏の遊びを楽しんで参ります。

サインクラスリーダー 山口博子

◆◆◆ 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 ◆◆◆

○水遊びが始まります。配布しました（水遊びについて）の持ち物をご確認いただき、準備ができましたら、上着かけの名前のところに掛けてください。

○はじめての水遊びになります。気温が高いことが予想されますので、体調に十分配慮し無理のないように進めて参ります。気温が高く戸外での水遊びが難しい場合は室内で水遊びしたり、沐浴で汗を流して楽しめます。

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

7月 サインクラス クラス スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1 スプーンで遊ぼう	2 すずらんテープ で遊ぼう	3 風船タッチ遊び	4 七夕飾りをしよう	5 室内遊び	6 コーナー遊び
7 七夕会	8 避難訓練	9 マットで遊ぼう	10 てるてるぼうずタッチ 遊び	11 おらがまち（夏祭り）	12 室内遊び	13 コーナー遊び
14 水遊び開き集会 すいか割り	15 身体測定	16 水遊び （氷遊び）	17 誕生会	18 水遊び （水のおてだまで遊ぼう）	19 室内遊び	20 コーナー遊び
				保育サービス希望者配布		
21 コーナー遊び	22 さかなつりで遊ぼう	23 水遊び	24 ウォーターマットで遊 ぼう	25 水遊び （色水遊び）	26 室内遊び	27 コーナー遊び
				保育サービス希望書提出		
28 リズム遊び （すず・タンバリン）	29 感触遊び （土に触ってみよう）	30 水遊び	31 夏の野菜に触ってみよ 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♪ 晴くん（12日） 梓暉くん（13日） 聖七さん（18日） 渚月くん（20日）