



# クーちゃんだより

R4年8月  
クッピー  
乳児園  
898-5657

保育園でもプール遊びが始まり、1ヶ月経ち水に慣れっこの子・入るのも嫌で泣いてしまう子・出た  
くないと駄々をこねる子。個々の気持ちに寄り添い、それぞれのタイミングを見ながら遊びを進めてい  
ます。コロナ新規感染者が5000超えになっています。しっかりご家庭でも予防対策を取りつつ、園  
でも安全で楽しい生活を送れるように、職員一同子どもたちと関わっていきたいと思います。

## 8月の予定

- 1日(月)遊道体操
- 5日(金)夏祭り
- 8日(月)お弁当会
- 10日(水)ウンケー
- 11日(木)山の日ナカビ
- 12日(金)ウークイ
- 17日(水)避難訓練(火災)
- 18日(木)リトミック
- 19日(金)身体測定
- 25日(木)お誕生日会
- 31日(水)リトミック

## 早寝早起きをしよう

私たちは、起きてた時間から一定の時間(大人では16時間と言われている)たたないとい睡眠に入れません。ですから、寝かせようとするよりも、朝起こすことから始めましょう。そして、朝日を浴びて、体を動かすことが気持ちよく1日を過ごすのに効果的です。

### ●光が眠りを邪魔します●

ブルーライトは自然界にある光の一部で、強いエネルギーを持っています。ですから、朝日を浴びると目覚め、日が沈むと眠くなるという体のリズムを整える役割も持っています。これが、画面からも出ているので、暗くなっても眠くなりにくいのです。子どもも大人も朝気持ちよく起きられないな?と思ったら、「メディア」から離れてみましょう

### ●1日の睡眠時間●

- 0歳児 ⇒ 11時間から13時間
- 1歳児 ⇒ 10時間から12時間
- 1歳半~3歳児 ⇒ 11時間

遅寝遅起きの子どもの場合、遅く寝た事による寝不足を朝寝坊やお昼寝では取り戻すことが出来ません。お子さんとの触れ合いも大切にしながら、ご家庭でリズムが作れるといいですね!

お家で簡単  
手作り飲料  
第2弾

## 経口補水液

- ・ シークワサー 70ml
- ・ 塩小さじ1/2
- ・ 砂糖 大さじ4杯
- ・ 水 1ℓ

是非ご家庭で  
作ってみてください!

## お誕生日おめでとう

10日 みやぐにれいか 1才

## 今月のうた

- ・ うみ
- ・ アイスクリーム

## 今月の子どもの姿

### ★ひよこ組★

園での初めてのプール!!  
様々な表情が見られました♡  
真剣に遊ぶ顔も泣いている顔もかわいい  
ひよこ組さんでした(\*▽\*)  
これから、プールに慣れて、たくさん  
楽しもうね!

### ★りす組★

水着にもイヤイヤせず...  
プールに...緊張している  
お友達もいましたが、少しずつ  
慣れて、プールに座って  
おもちゃであそんだりりす組さん  
です。

### ★うさぎ組★

かっこいい&かわいい水着に着替え、大  
はしゃぎで楽しんでいるうさぎ組の子  
どもたち!頭から水をかぶってもニン  
マリ(\*´艸`)さずがお兄ちゃん!!お姉  
ちゃんです!!たくさん満喫したいと思います♪