

第304号
(R7.8月)



8月の予定

1. 電話による育児相談

月曜日～金曜日 AM9:00～PM4:00

1人で悩まないでチャット
電話をしてみませんか？
心が軽くなるかも……？
御希望により面談、訪問、
出張もいたします。
ご連絡ください。



ダビデ保育園
33-1206

2. 看護師による保健相談

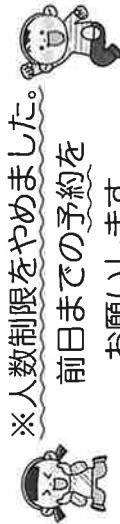
・子育てのこと、健康のこと、気になること、
何でもご相談ください。

3. みんなであそぼう！

8月8日(金) AM10:00～12:00

「水あそびを楽しもう!!」

保育園のお友達と一緒に、水遊びを楽しんで
みませんか？ 水着や着がえの準備をして
遊びにきて下さい。どなたでもどうぞ。



※人数制限をやめました。

前日までの予約を

お願いします。

新型コロナウイルス感染症対策として、
以下のごことに留意してご参加下さい。

- ・体温がT 37.5℃以上ある、また力ぜ症状
等がひどい場合は参加をご遠慮下さい。
- ・活動中、密になるような時はマスク着用
(大人のみ)をお願いすることがあります。

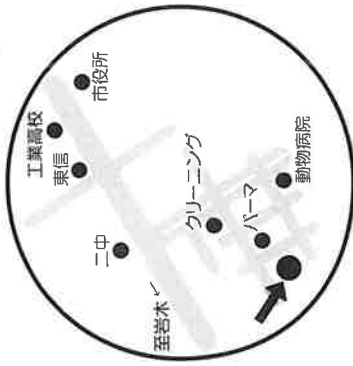
ダビデ保育園子育て通信

(弘前市城西2丁目5の6 TEL 33-1206)



～こひつじだより～

こどもの詩
笑顔
少し苦手な人でも
絶対あいさつしたくない人でも
けんかしている友達でも
ニコッとされたら
思わずイヤだったことも忘れて
ニコッとしてみよう
そんな笑顔っていいな
(中2男子)



どわする？遊び～時には泥んこ～

活して、笑って育む主体性

手も足も顔も洋服も、泥だらけ。洗濯がたいへんと親はつい及び腰になりますが、泥遊びへの熱中は、主体性を育んでいるようです。

新しい環境に慣れない子も、泥だらけになって遊んだ後は、トゲトゲした感じがなくなり、体を汚して心を洗うと言うことなのでしょう。

水たまりで泥水をね上げたり、泣き叫んだりするのは子どもの本能です。子どもには、①汚い ②危ない ③みっともない ④うるさい ⑤散らかっている ⑥早くの下手ねえ ⑦何の役にもたたない ⑧等、八つの言葉は言われないよう気をつけましょう。否定や禁止ばかりだと安心して感情を出せないし、自分で考える力もなくなってしまう。気持ちを解放し、やりたいように遊ぶことで主体性も育まれる。遊びには、泥だらけになったり、大声を出したりする「表出」と、形あるものを作ったり、劇遊びをしたりする「表現」がある。どちらも大事にしたい。

家庭では何をしてもいい場を作ってほしいと専門家はいう。新聞紙やトイレットペーパーなら室内でもぐしゃぐしゃに丸めたり、投げたり、破ったりできる。汚い、危ない、と止められがちな遊びこそ子どもの成長に欠かせない。

蛇口を押さえて水の皿がりが楽しんだり、コップに水を入れてこぼしたり、働きかけると様々な形を変えて水や砂、泥遊びにのめり込んだ体験がしっかり育たなければならぬ。乳幼児期は脳の運動的感性や行動を司る部分がしっかり育たなければならぬ時期。ここは五感を働かせることで育ちます。人が持つ攻撃性をスポーツや向上心に昇華させていくためにも、幼い頃に泥や水で遊び体を動かすことが大切です。親も思い切って一緒に遊べたら最高ですネ。

夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。
生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう。

睡眠をしっかり取る



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。
質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

栄養バランスの良い食事をとる



冷たい食べ物ばかり食べると、胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりが良い食べ物ばかりだと栄養不足に。
タンパク質(肉・魚・卵)やビタミン・ミネラル(野菜・果物)を積極的にとりましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。
エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調整機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。
日頃から軽い運動で汗を流し、体温調整できる体を作りましょう。

10月の聖句

隣人を自分のように
愛しなさい

(マタイ 22・39)



主イエスは信仰の中で、最も重要な掟として、神を愛すること、隣人を愛することを教えています。
その人の人生が豊かであったかどうかは、よい出会いがどれだけでできたかということにあります。
何かを習って覚えたりすることよりも新しい出会い～神さまとの出会い～こそ大きな財産です。

こどもの本

へいわとせんそう

作/谷川俊太郎
絵/Noritake
ブロンズ新社

へいわとせんそう

たにがわしゅんたろう ぶん、noritake え



「へいわのボク」と「せんそうのボク」では、なにが変わるのだろう。同じ人やもの、場所を見開きごとに比べると違いが見えてきます。
いま、子どもにも大人にも伝えるべきメッセージが込められている絵本です。