

月	火	水	木	金	土	日
			1	2 避難訓練	3	4
5	6	7 七夕飾り 	8 ★てれじありトミック	9	10 保護者参観日中止	11
12	13	14	15	16 ★お弁当 	17	18 ひまわりまつり中止
19 ★てれじあ体操	20	21	22 海の日 	23 スポーツの日	24	25
26 ★てれじあ体操	27	28	29	30	31	

先月のおたよりでもお知らせしたとおり、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、保護者参観日は中止とさせていただきます。



梅雨に入り雨の降る日が多かった6月。傘をさすのが楽しい子、長靴を履くのが楽しい子、レインコートを着るのが楽しい子...大人にとっては少し煩わしく雨も子どもたちにとっては楽しい要素や発見がたくさんあるようです。そんな子どもたちに寄り添いながら過ごしていきたいと思います。

7月から沐浴・水遊びを始めます

先月の月間のおたよりでもお知らせしたとおり、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、プール遊びは行いませんので、3クラスとも水着、水遊び専用オムツは使いません。

【準備物】

・フェイスタオル2枚・名前を記入したビニール袋(汚れ入れ)・着替え一式(肌着、オムツ、上下着替え)を名前を記入した袋(ジップロックなど)に一つにまとめて用意をお願いします。

子ども達の体調や気温等で使用しない日もありますが毎日準備をお願い致します。

【お願い】

- 1.持ち物には全てはっきりと記名をお願い致します。
- 2.髪の毛の長いお子さまは、髪を一つにまとめて登園して下さい。
- 3.7・8月は朝の検温表に沐浴・水遊びの欄があります。お子さまの体調を見て○×を必ずつけて下さい。よろしくお願い致します。

※8月13.14日のお盆期間について

お盆期間、お仕事で保育希望の方は7月2日(金)に複写ノートに出欠用紙を貼りますので必ず**7月15日(木)**までに記入してください。(職員配置を決める為)尚、お盆期間は**お弁当**となります。



子どもが夜眠れるようになるポイント

- ・寝かしつけに2～3時間かかる
 - ・寝る準備を始めても「まだ寝ない」と抵抗する
 - ・「遊びたい」といっておもちゃを出したりDVDを見せたりするとますます寝ない
- 「夜早く寝てほしい」と思っている「寝ない！」に悩むご家庭も多いようです。

先月は睡眠の重要性についてお伝えしましたが、今回は「早く寝るためのポイント」をいくつかご紹介します。

- ①朝早く起きて、朝の光を浴びる。
- ②夕方以降は少し暗めの光の中で過ごす。
- ③テレビ・スマホなどのブルーライトなどを浴びさせない。
- ④夕方以降の甘い物を控える

また、**毎日同じリズムで過ごすこと**も大切な事です。例えば...

お風呂⇒夕食⇒静かな遊び(ブルーライト無し)⇒お布団

と同じ生活リズムを毎日繰り返すことで子ども自身が「今から寝る時間」ということを理解していきます。とはいえ子どもの生活リズムは一朝一夕に整えることは難しいです。生活のルーティンができるまでは、お父さんやお母さんが子どもと一緒に寝てしまう覚悟も必要かもしれません。また、同時に大人の生活リズムを見直す必要があるかもしれません。

寝る前に絵本を読むこともオススメです☆彡