



りとせ相模大野こども園

子育て支援広場 子育て情報 令和7年8月号



蒸し暑さが厳しい毎日ですが、皆様には元気にお過ごしのことと思います。園では熱中症警戒アラートが出ない日は、園庭に設置した大きなプールで水遊びをしています。水の感触を楽しみながら、水ならではの遊びを楽しむ子どもたち。初めの頃は顔にかかるのも嫌がっていた子が、回を重ねるごとに友だちと水の掛け合いっこをしたり、はしゃぐ姿が見られています。

☆9月9日(火)に「からだを動かそう」を行ないます。園のホールでプチ運動会をしてみようと思います。ダンスや親子で楽しめる運動をします。動きやすい服装で是非お越しください。参加希望の方は9月5日(金)17時までに電話にてお申し込みください。

りとせ相模大野こども園では、子育て支援や交流を行いながら、地域の子育て世代の親子と園児が楽しく過ごす機会を提供しています。毎週水曜日・木曜日は園庭開放日となっています。園児たちと一緒に遊んでみませんか。ご利用をお待ちしております。

※園庭解放のご利用は園にお問い合わせください。

生活リズムを整えましょう♪

朝、自分で目を覚まして「おはよう!」と気持ちよく一日が始められたらいいですね。でも毎日がそうはいかないものです。子どもたちを中心にした生活リズムではなく、大人の生活時間に合わせたリズムで過ごしていると「早寝早起き」が難しくなり「遅寝、無理やり早起き」になりがちです。これは睡眠時間不足の状況です。

睡眠時間が足りていないと午前中はボーとしていて、午後や夕方から夜にかけて元気いっぱい、という健康的ではない生活リズムを身に付けてしまいがちです。また、「早く起きなさい」「早く食べなさい」「早く寝なさい」「早く支度しなさい」の言葉に追われる生活になることも…。

夜型のリズムが定着すると登園渋りに繋がることもあります。また、自律神経が十分に発達できず体温調節や内臓、免疫機能にも良くない影響があると言われています。そして、睡眠不足による情緒の不安定さから、十分に遊びや学習が楽しめず自尊心や自己肯定感の低下に繋がることも考えられます。

寝かしつけのコツ! 眠りが深くなるコツ!

子どもの眠りが浅かったり、寝つきが悪かったりすると親も大変です。少しの工夫でグッスリ寝られますように…

①寝る前には興奮させない。②寝る時間は静かにする、そして暗くする。③寝かしつけをする人が「早く寝て!」と思わない。④昼夜のメリハリを利かせる。⑤昼間に外気をしっかりと浴びて、お喋りをしたり笑ったりと楽しむ。(夜のテレビなどはメラトニンの分泌を乱すとも言われています)。⑥眠る環境が暑すぎないようにする。(パジャマは大人より薄めの物に)。

地域交流〈予定〉※予約制

4月23日(水) 10:00~10:45	絵本を楽しもう ※終了しました。ご参加ありがとうございました。
5月2日(金) 9:50~10:45	こどもの日会を楽しもう ※終了しました。ご参加ありがとうございました。
6月10日(火) 10:00~10:45	小麦粉粘土であそぼう ※終了しました。ご参加ありがとうございました。
7月7日(月) 9:50~10:45	七夕会 ※終了しました。ご参加ありがとうございました。
8月2日(土) 10:00~11:00	夏祭り ※受付終了しました。お申込みありがとうございました。
9月9日(火) 10:00~10:50	からだを動かそう
10月31日(金) 時間調整中	ハロウィン
11月 調整中	お店屋さんごっこ
12月 調整中	クリスマス会
1月 調整中	お正月遊びを楽しもう
2月 調整中	ひな祭り製作を楽しもう
3月3日(火) 9:50~10:45	ひな祭り会

☆「りとせちゃん」
5ヶ月になりました。



♪育児相談♪

子育てをしていて、不安に思うことや誰かに相談してみたいと思う時はありませんか?りとせ相模大野こども園では、育児相談をお受けしております。また、身長・体重の測定もできます。定期的にお越しいただき、お子様のご成長を一緒に楽しませていただけたらと思います。お気軽にお電話ください。

〒252-0303

相模原市南区相模大野3-16-18

TEL 042-705-4500