

<2019年 7月号>

# Kids Planet だより

〒541-0047  
大阪市中央区淡路町4丁目5番8号  
S-RESIDENCE淀屋橋 1F  
TEL:06-4707-1513

ブログ



運営法人：ステラケミファ株式会社

先月に引き続き、蒸し暑い日が続いています。子ども達は「暑さなどお構いなく！」という感じで過ごしていますが、体力の消耗が著しいようで、午睡時はぐっすりとお寝しています。保育活動では8月の夏祭りに向けて、踊りの練習を開始しました。7月に入るとプール活動や水遊びを実施します。夏にしかできない遊びを皆で楽しみ、暑い夏を乗り越えていきたいと思っています。



## 「できた！」という成功体験を大切にしています。

園生活では、子ども達は自分で出来る事は自分で取り組んでいます。「タオルをタオル掛けに掛ける」「ロッカーから衣服を出す」等、小さな事ですが初めは自分で出来なかったり、進んでしようとはしません。子どもは自分で出来る事が増えるたびに、自信を持って過ごすようになります。普段の保育の中で、何か出来た時に子どもを褒める際は「〇〇が出来たね！」と子どもの行動に対して認める言葉掛けを行っています。「上手だね！偉いね！カッコいいね！」と褒められると、誰でも嬉しいとは思いますが、しかし、おだてるような褒め言葉を繰り返すと「褒められる為にやらなきゃ」という思考になります。何か出来るようになった時は「〇〇が出来たね！」という言葉掛けをする事で、子どもは「〇〇が出来た！」という状況が何なのかを知り「自分で出来た！」という体験をします。そしてその体験は自分の自信に繋がります、自ら進んで取り組むようになります。子ども達が自信を持って過ごせるように「出来た！」を見逃さず、日常生活を楽しみながら過ごしています。

## ほけんだより

### 夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで身体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なり、体調を崩します。

### 夏バテSTOP！お家で出来る、夏バテ予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくりと浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす際は、冷房は28℃前後に設定しましょう。疲労回復に、ビタミンB1がたっぷりと含まれる食材を食べると良いです。



### ビタミンB1たっぷりの豚肉を食べよう！

豚肉はビタミンB1が多く含まれています。また、夏野菜は体を冷やしてくれる効果があります。豚肉と夏野菜をしっかり食べることで、疲労回復の効果があります。

### 7月の予定

1日身体測定 16日避難訓練 22日プール開き

