



好転に恵まれた時の日差しは、本格的な夏そのもの。「暑い暑い」と言いながらも子ども達は元気いっぱい遊んでいます。汗をたくさんかくようになってきたので、水分補給をこまめに行うなど体調管理に気を配り、過ごしていきたいと思えます。

## 夏野菜を植えました！！



先日、ナスの苗を植えました！！「みんなでお世話して大きくなったら食べてみようか」と話すと、「いつできるの？」「明日にはできる？」とちょっと気の早い子ども達。これからお当番が毎日、水やりをして大切に育てていきたいと思えます。

野菜を育てることで、野菜の生育に興味を持ったり、収穫する喜びを感じてくれたら良いと思えます。

## 歯と口の健康習慣

6月は歯と口の健康習慣があります。看護師、栄養士から「歯について」のお話をしてもらいます。話を通して正しい歯磨きの仕方や歯を丈夫にするための食べ物など知ってもらえたら嬉しいです。日程については、まだ後日お知らせ致します。



## 体幹を鍛えよう！！

先月のうみ組は、「体幹を鍛えよう！」という事を意識しながら過ごしました。

体幹を鍛えるために、保育園で意識したことを紹介します。

★遊び → 足腰を強くするために「鉄棒のぶら下がりやしがみつきの遊びに誘う」「片足ケンケン」「たくさん歩く」「走る」などの運動をする。

バランス感覚を養うために、「バランスボール」や「頭に物をのせ、それを落とさないようにそっと歩く」などの遊びです。

体幹を鍛えるためには、いろんな運動遊びをバランスよく行うことが効果的なようです。子どもたちの様子を見ながら、必要な遊びは何かを考えいろんな運動遊びを組み合わせました。週に2回ぐらいホールで行いましたが、みんな喜んで参加していました。

★生活 → 着替えるときに立って着替える。

(お尻をつけないでズボンを履いてみようと言っています。)

食事の時に姿勢を正す。(両足が床についているかどうかなど声をかけています。)

ちょっと意識することで、走る時に上半身がぶれなくなったり、転ぶ回数が減ったりするなどの成長が少し見られるようになってきました。何よりすごいと思うのは、鬼ごっこが以前にも増して盛んになり、戸外でたくさん走れるようになってきたこと！！ 身体をたくさん動かすと、お腹もすくようで給食の時間に、「あ～お腹すいた」「早く給食食べたいな」と話す子が増えてきました。食欲が増すと、苦手だった物も美味しく感じるようで、「食べてみたら美味しかった」と食べられるようになった子もいます。子ども達のそんな成長した姿が見られとても嬉しく思います。