

こでまりだより

NO、11

H29、6、16

こでまりようちえん

12日、良いお天気の中・プール開きが行われました。プールでのお約束を【年長さん】の代表が舞台の上で発表してくれて、みんなで確認をしました。その後、水着に着替えます。あっという間に着替えると、プールに移動。しばらくこの、作業が続きますね～♪初日は気温・水温が足りなかったので、ちょっとだけ！！のつもりが、年長さんは、水てっぽうを出し始めたら・・・いつのまにかビショビショ！！「さむいー」と言いながらも、まだ物足りなそうな顔だったので、これから沢山入って楽しんでいきたいです。火曜日は残念ながら雨・・・。そういえば梅雨入りしたという事ですので、しばらくはお空とにらめっこが続きそうですね。まだ「暑ーい！」とまではいかないのに、プールには残念ながら入る事は出来なかったのですが、どんなお天気でも、幼稚園では楽しんで生活できるようにしていきたいです。今週の雨の日は、「おみせやさんごっこ」に続いて、みんなでゲーム遊びをするクラスも出てきました。又、集めていた「箱」で何やら制作も始まりました。年長さんも牛乳パックでお部屋に素敵なものを作り始めました。ホールの積み木も本年度は大活躍！まずは、舞台と合体して【すべり台】積み木を並べて屋根をつけて【トンネル】と定番の物が出来あがり・・・その後は、クラスで何だか今までに見た事のないような形(少々危険)なものも出来上がってきています。積み木遊びになると急に生き活きとまるで現場監督のように、張り切る子もいて、子供って面白いなあ～♥毎日発見の日々です。

本当に毎日何が起きるのか・・・職員室にいると「アッ」と驚くことばかりです！！明日(来週)はどんな一日一日になるかしら！？子どもたちと、アイデアいっぱい、過ごしていきます。



夏の幹旋をします

絵本・肝油の幹旋をします。本日絵本の封筒・肝油の申し込み用紙をお配りしました。希望の方は、**6/26×切**です。

代金は引き落としになりますので名前を書いた封筒・用紙を持たせてください。

*父の日 **6月18日(日)**・・・母の日から一カ月。お父様お待たせいたしました！！絵のほうも成長してきました！どんな言葉をかけてくれるのか楽しみにしててくださいね！

*給食！！・・・6月から全給食になりました。「お母さんのお弁当がいいな！」という声も聞こえますが、どのおかずも一口は食べようと頑張っている姿が見られていますよ！！「ピカピカまん～♪」を目指して食べている量が気になる場合は声をかけてくださいね。

*ゆび絵の具

手で遊ぶ絵の具も、まだまだ楽しんでます。スモックを着て行っていますが・・・始めると汚さないわけにはいかず・・・いつのまにか、顔も腕も・・・。お洗濯よろしく願いたします。

*洗剤の容器を集めています(水鉄砲になります)

最近詰め替え用が普及していますので、集まりにくいですが、容器が空きましたらご協力お願いします！！紙のラベルをはがして持ってきていただくと嬉しいです。(名前不要)

☆はだしの後は

園でははだし遊びの後、水で足を洗っています。子どもたちが自分で洗いますので完全ではないことも。お家でよく洗ってあげてくださいね。又、体調などではだし遊びが出来ない場合はメモなどでお伝え下さい。プールに入り始めると出来ないの今うちに楽しみたいです。

☆避難訓練&消防車見学 年長さん防火衣着用

水曜日、いつものように避難訓練・・・かと思いきや！！こでまり幼稚園に消防車が到着。今回は子ども達に消防車を見せに来てくれました。先生達の消火器訓練・年長担任は防火衣を着て放水の体験も行いました。そして年長さんは子供用の防火衣を貸していただきました。せっかくなので写真撮影！！この時とばかり、年中年少さんもクラスごとに写真撮影しました！！後日販売致しますので楽しみに！！



Q1: **便秘がひどい**・・・3～4日に一回。固くて中々大変そう。

A1: とにかく食事のリズムが大切です。野菜や果物を食べることは、栄養の面より便通を整える役割が大きいようです。繊維のものを食べ程よく水分も取り、便が軟らかくなるように、身体を整えたいですね。又、適度な運動も忘れずに！！そして、トイレの時間を毎日きちんととる事！！朝食後必ずトイレに座る事も大切ですよー！！

Q2: **食に関して気をつける事は・・・！？**

ポイント・・・生活、食事内容を振り返りましょう。

×夜型の生活リズム → 夜食を食べる習慣が出来てしまう <夕食後2時間～3時間で就寝がベスト>

×のどが渇く → 牛乳やジュースを水代わりに飲んでしまう <水分を補うには、水が一番。>

×外食が多い → 体重の増加注意 <野菜なども一緒に頼みましょう> スポーツドリンクも飲みすぎ注意>

★バランスのとれた3回の食事が大切です。お肉ばかり、カロリーの多いものばかりに偏らないようにしましょう。

★間食を見直そう・・・糖分の多いもの、油の多いもの。例えば炭酸の飲み物・スナック菓子ばかりでは、身体によくありません。間食がさつま芋・おにぎりでも良いですよ！！そして、間食は午後一回で、十分です。食事を大切に考えましょう。

※困った事を解決しようと思うと結局『生活のリズム』にたどり着きます。幼児期にきちんとしたリズムを身につけさせてあげたいですね。

基本は =早寝・早起き・朝ごはん= のようです。