



もっと地域に開かれた保育を願って

おひさま

ひまわり広報誌 232号 2021年6月号

こどものこと何でも相談

Tel 04-2942-8774

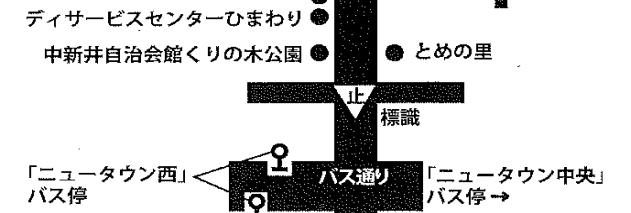
月～金 10時～4時

メール ohisama@himawari-hoikuen.com

URL http://www.himawari-hoikuen.com/

ひまわり保育園 所沢市中新井 435 Tel 04-2942-8774

ひまわり保育園



デジタルメディアと上手に付き合おう!

アジサイが、綺麗に色づき始める季節となりました。晴れた日に差し込む日差しには、もう初夏の訪れを感じますね。

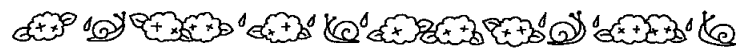
まだまだ感染症対策をしながらの生活で、お家で過ごす時間も多と思います。親子の関わりがゆったりじっくりでき、とても良い時間になる。との声と同時に、家で過ごす時間が増える事で、大人も子どもも、動画視聴やゲーム、スマートフォンなどに触れる時間が増えているという声も多く聞かれます。コロナ禍の外出自粛の影響で、デジタルメディア(スマートフォン、タブレット端末、ゲーム機、パソコン、テレビなど)に頼らざるを得ない事もありますが、大人はそのリスクもしっかりと理解したうえで依存しすぎず、うまく付き合っていきましょう。



親子の関わりを大切に

生まれたばかりの赤ちゃんは、身近な大人に世話をしてもらって人に対して信頼感が芽生え、「自分は守られている」「安心・安全だ」「気持ち良い」「心地よい」などと思える経験を重ねて育っていきます。そして6か月～2歳頃までの時期に一番身近な大人に対して「愛着」が生まれます。生身の人間からのスキンシップ、言葉かけなどあらゆる心地よさをもらう事で自己肯定感が育ち、心身共に成長していきます。デジタル機器に触れるのはできるだけ先延ばしにして、大きくなってからと意識しましょう。赤ちゃんのうちは、体をたくさん触ってあげ、背中や股関節など柔らかく動かしましょう。しなやかな体は発達を促し、ケガもしにくいです。又、お父さんお母さんの優しい歌声で歌を歌ってあげると、精神が安定し、心地よい経験に繋がります。

首が座ったら、抱っこ紐で抱っこやおんぶの時間も出てくるかと思えます。抱っこ紐での抱っこやおんぶの後は体が緊張しているので、マットや床、たたみなどにゴロゴロしながら自由に動ける環境を作ってあげ、身近な大人の方の手で背中や腕、足など体をさすって柔らかくしましょう。赤ちゃんのマッサージやわらべ歌、親子の触れ合い遊びなどは、あそぼう会でたくさんやっていますので、ぜひお越し下さい。一緒に遊びましょう。



♪親子で見直そう!生活習慣4つの柱♪

ぐっすりたっぷり眠れていますか?

睡眠不足は大人にも子どもにもイライラやネガティブな気分、無気力をもたらします。ブルーライトには睡眠ホルモンを抑えて覚醒を促す作用があるため、夜に使うのはやめましょう。毎日決まった時間に起きて眠る習慣を大切にしてください。良質な眠りは日々の心と体の疲れをとり、成長を促します。

一定のリズムで食事ができていますか?

食事の時間に大人がスマートフォンを見ていませんか?テレビを見ながら食べていませんか?食事は健康や成長に欠かせない栄養となるだけでなく、親子で一緒に場を共有することで心の栄養にもなります。起きる時間、朝昼晩の食事の時間、寝る時間の5つを決まった時間にすると、体内リズムが整いぐっすり眠れ、すっきりと目覚められます。

体をたっぷり動かして遊んでいますか?

デジタルに偏ると、運動不足になりがちなうえ、外で体を動かす機会が減ります。外での活動は、脳や体、心の健康や発達に欠かせない要素がたくさん詰まっています。ぜひ、親子で思い切り走りまわったり、様々な自然との触れ合いを楽しんでみてください。

コミュニケーションをたくさんとって、愛情を伝えていますか?

身近な大人とのコミュニケーションは、生きる上で大切な基礎を育みます。言葉や表現の形成、生きる態度や人間関係にもつながります。ぜひ、お子さんと遊ぶときは、スマートフォンを見えないところに置いて、歌や絵本、お手伝い、泣いたら声をかけるなど、関わりを大切にしましょう。

♪デジタルメディアと上手に付き合うための簡単セルフチェック♪

- 遊びが機器の使用に偏らないように、様々な遊びを取り入れる事に気を配っている。
- 外出する時は、機器以外のお気に入りのものを持参するなど、工夫している。(絵本、おもちゃ、お絵かき帳など)
- 見ている動画やゲームの内容は、保護者が把握、管理し、ふさわしいものを選んでいる。
- やむを得ず外出先でお子さんが使う場合は、1回15分以下にとどめ、移動時の使用は避けるようにしている。(目に負担がかかると言われています)
- 大人は、「食卓上にスマートフォンを出さない」「人と話している時に使わない」など、子どものお手本となる使い方を心がけている。
- 使う時の「約束」をつくり、お子さんにねだられてもすぐに機器を渡すのではなく、生活習慣を身に付けることを優先し、さつ努力をしている。
- 夜の使用はせず、夜更かしや寝不足にならないようにしている。

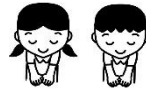
皆さん、いくつチェックができましたか?このチェックリストは、そのまま上手な機器利用のポイントにもなっていますので、ご活用下さい。

コロナ禍を経て、私たちの暮らしには今後ますますデジタルメディアが欠かせなくなるでしょう。でも、人間は自然物。『食う・寝る・あそぶ』を基本に、自然の摂理に従いながら、デジタルに操られることなくICT(情報通信技術)を利用できる人を目指したいものです。分からないこと、困った事、ありましたらご相談下さい。

出典:クレヨンハウス 『クーヨン』2021年2月号

ひまわりバザー・夏祭りについてのお知らせ

毎年、地域の皆様に多くのご協力を頂き開催をしていました、ひまわりバザー・夏祭りですが、昨年度と同様、新型コロナウイルス感染・拡大防止の為、残念ながら中止とさせていただきます。



ひまわり広報誌「おひさま」は、毎月発行しています。6月号、10月号、3月号は地域の皆さんに配布をさせて頂いています。その他の月は下記の場所にもございます。又、ホームページでも閲覧ができます。

- ・ひまわり保育園 ・市役所 ・保健センター
- ・子ども福祉の未来館 ・並木公民館 ・富岡公民館
- ・新所沢東公民館 ・さくら児童館 ・ひかり児童館
- ・もりあね助産院



♪富士見公園 紙しばい屋さん♪



日時：毎週金曜日 10:00～11:00頃
 10:00～10:30 紙しばい、絵本、手遊び、わらべ歌など
 10:30～11:00 絵本貸し出し、子育て相談も受け付けています。

※富士見公園 所沢市中新井3-23 ニュータウン通り沿いの交番の向かい側です。
 場所が分からない方は、9:40にひまわり保育園にお越し下さい。一緒に行きましょう。
 ※雨天の場合は中止です。

♪6月のあそぼう会♪

富士見公園の原っぱで開催します。親子の触れ合い遊びやわらべ歌、原っぱをごろごろ、はいはい、よちよち・・・よーいどん!!どの年齢のお子さんでも楽しめます。青いシートを敷いてありますので目印にして下さい。予約はいりませんので、どなたでもお越しください。

- ★2歳児 (H30.4～H31.3生まれのお子さん) 6/8(火)・6/23(水) 10:00～11:00頃
- ★1歳児 (H31.4～R2.3生まれのお子さん) 6/9(水)・6/22(火) 10:00～11:00頃
- ★0歳児 (R2.4以降生まれのお子さん) 6/10(木)・6/30(水) 10:00～11:00頃

※お子さんもお母さんも動きやすく、汚れても良い服装でお越し下さい。
 ※お茶や水などの飲み物をお持ちください。
 ※雨天の場合は中止です。
 ※富士見公園 所沢市中新井3-23 ニュータウン通り沿いの交番の向かい側です。
 場所が分からない方は、9:40にひまわり保育園にお越し下さい。一緒に行きましょう。

♪園庭・室内開放のご案内♪

月～金曜日 子育て支援室「ひろば」室内開放 9:00～12:00・14:30～16:30
 園庭開放 10:30～12:00・14:30～15:30

土曜日 室内、園庭共に 9:00～14:00

- ★正面玄関でなく、右側の子育て支援室「ひろば」の入り口からお入り下さい。
- ★ご家庭での検温をお願い致します。
- ★大人の方はマスクの着用をお願い致します。
- ★お食事はご遠慮ください。



♪6月のお誕生会♪



6/29(火) 10:00～11:00頃まで。子育て支援室「ひろば」でお誕生日カード作りや身体測定をしましょう。
 その後はお誕生日の絵本を見たり、生まれた時の話をしたりしてお祝いしましょう!!予約はいりませんのでどなたでもお越しください。

♪6月の予定♪

1	火	★おひさまグループ0歳児 富士見公園
2	水	★おひさまグループ1歳児 富士見公園
3	木	★おひさまグループ2歳児 富士見公園
4	金	紙しばい屋さん 富士見公園
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	2歳児あそぼう会 富士見公園
9	水	1歳児あそぼう会 富士見公園
10	木	0歳児あそぼう会 富士見公園
11	金	紙しばい屋さん 富士見公園
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	★おひさまグループ0歳児 富士見公園

16	水	★おひさまグループ1歳児 富士見公園
17	木	★おひさまグループ2歳児 富士見公園
18	金	紙しばい屋さん 富士見公園
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	1歳児あそぼう会 富士見公園
23	水	2歳児あそぼう会 富士見公園
24	木	
25	金	紙しばい屋さん 富士見公園
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	6月の誕生会
30	水	0歳児あそぼう会 富士見公園

★マークは予約や登録が必要なものです。参加希望の方は、職員までお声がけ下さい。

