

# すくすく つうしん



第28号 2022.7

みなさんこんにちは！

今年記録的な早さで6月に梅雨が明けました。梅雨が明けて日差しが強くなると、外出を控えたり、食欲が落ちてしまう等、さまざまな悩みも出てくると思います。今月は、自宅でも遊べる水遊びのことや簡単な水遊び用のおもちゃの紹介、夏の食事についてをお届けします。遊び、食事をひと工夫して、元気に夏を乗り越えていきましょう。

現在すくすく訪問は、電話訪問に加えて、ご自宅に訪問させていただく2つの訪問があります。電話訪問は各月に対象となっているお子さんにさせていただきますが、ご自宅への訪問については電話訪問の際に選択できます。このほか心配なことやご質問などありましたら、お近くの地域担当保育士までお気軽にご連絡ください。

## ☆ 地域担当保育士 ☆

地域担当保育士は、東村山市を5つのエリア（町名）で分け、それぞれのエリアの公立保育園にあります。

\*中部エリア…本町・久米川町・恩多町

042-395-8955（第一保育園）

\*東部エリア…秋津町・青葉町 042-394-1452（第五保育園）

\*西部エリア…美住町・富士見町 042-394-1211（第四保育園）

\*南部エリア…栄町・萩山町 042-394-6267（第七保育園）

\*北部エリア…多摩湖町・廻田町・諏訪町・野口町

042-394-5800（第三保育園）

\*東村山市地域子育て課 各エリア保育園の他に、

市役所でも対応致します。 042-393-5111（内3608）

ご連絡の際は「すくすく訪問の件で」とお伝えください。



## ☆子どものみずあそび☆

### 1、五感が刺激される

水の冷たさや気持ちよさを肌で感じる。水に反射する光を見てきれいと感じる。水の音を聞いて心地よいと感じる。楽しさ、心地よさ、不思議さなどいろいろな感情をもつことで感性も磨かれます。



### 2、バランス感覚が身につく

水の中は浮力がはたらくため、普段とは異なる感覚でバランスをとらなければなりません。また、水は予想外の動きをすることもするため臨機応変に対応する力も身につきます。



### 3、体験的な学び

水は、自由に形が変わり、温度によって感じ方も変わる身近にある面白くて不思議な存在です。一方で溺れそうになったり、怖い体験をすることもあります。怖い体験は、子どもの危機管理能力の発達につながります。しっかり見守りつつ、様々な体験をさせてあげることが大切です。



### 4、身体能力が養われる

水の中で動くためには、大きな力やエネルギーが必要です。水遊びを通して、筋力や体力が養われます。泳いだり潜ったりすることで呼吸機能や肺活量が高まることが期待できます。

### 5、親子の絆が深まる

子どもと一緒に水に触れることで、気持ちを共有できるため親子の距離が近くなります。水遊びのおもちゃと一緒に作るのもおすすめです。楽しい時間を共有でき、絆が深まります。

### 【子どもに水遊びをさせる際の注意点】

#### 1、目を離さない

浅い場所でも溺れる可能性があります。

親の目、手の届く範囲で遊ばせましょう。



#### 2、水遊びを強要しない

子どものペースに合わせてあげることが重要です。

#### 3、水分補給をする

子どもはもちろん、親も水分補給しましょう。



#### 4、紫外線対策をしっかり行う

帽子を被らせたり、あそび場に日よけをつけ、

直射日光から子どもの肌を守りましょう。



## 水であそぼう！ ～ぷるぷるふうせん～

小さい洗濯ネットに水風船をいれます。

柔らかくて、ひんやりした感触を楽しめます。

室内で遊ぶ時は、洗面器等の中に入れて遊ぶと水がこぼれても安心です。



☆風船の口はしっかり結び、ネットのファスナーが引っ掛からないよう気をつけましょう。

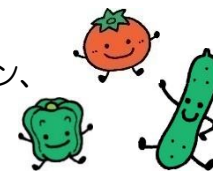
☆間違ってお子さんが食べないように注意し、風船が割れたら破片はすぐに、片づけましょう。



## 夏場の食事のポイント

夏はたくさん汗をかきます。体内で大量のエネルギーを作り出す時に、必要なビタミン B 群が汗と一緒に排出されてしまい、体がだるくなったりします。ビタミン B 群は豚肉やにんにくに多く含まれているので、組み合わせて摂るのもいいですね。

また、きゅうり、トマト、なす、ピーマン、とうもろこし、かぼちゃ、とうがんなど色鮮やかな夏野菜には、水分、ビタミン、ミネラルも含まれており、体の熱を取る働きもあると言われています。様々な食品を毎日の献立に取り入れて、暑い夏を元気に過ごしましょう！



【いつもと違った風味で食欲アップ】



◎カレー粉

肉じゃがやチャーハン、てんぷらの衣、サラダなどに使用し、子どもに人気のカレー味にして食欲アップ！！

◎梅肉・レモン・ごま・しそ・味噌

さわやかな酸味や豊かな香りが食欲をそそります。サラダや冷奴、揚げ物、炒め物の味付けやアクセントに！！

