# りすぐみだより

R3．6．１発行

あっという間に春が過ぎ去り、梅雨の季節に移り変わろうとしています。気候の変化はありますが、体調管理に気を付けながら今月も過ごしていきたいと思います。

入園してから２か月が経ち、園生活にも慣れてきた子どもたち。天気の良い日は園庭や公園遊び、散歩など戸外活動を多く取り入れました。４月当初の散歩は避難車に乗ったり保育者と１対１で手を繋いで歩いていましたが、今では避難車に乗ると「歩きたい！」と泣いて訴えてきたり、友だちと手を繋いで歩くことが出来るようになってきました。「歩く」ことは単に移動の手段として大切なだけではありません。今の子どもたちは歩行時間、距離共に減少傾向があり、体力が低下しています。長い距離を歩くことで体力の向上や、走る、登る、跳ぶなどの幼児期に身に付けるべき動き全体に繋がっているとされています。たとえ立ち止まったりしゃがんだりしながらのゆっくりした歩行でも、強い身体作りには効果があるそうです。また長く頑張る気持ちも低下しているといわれており、少し長い距離を歩き目的地に到着した達成感は頑張ることの大切さと頑張れる自分を認める「自己効力」も高まります。これら以外にも歩くことで五感が刺激されて脳の成長を促したり、太陽の光を浴びることでよく眠ることができるようになったり、何よりも子どもと向き合ってコミュニケーションを多くとることができます。園でも引き続き天気の良い日はさまざまな公園にでかけるなど、戸外活動を多く取り入れていきたいと思います。ご家庭でもお子さんと散歩にでかけてみてください！

**＜今月のねらい＞**・保育者と一緒に全身を使って遊ぶ
・梅雨の時期を健康に過ごせるようにする

**＜活動内容＞**・散歩（園周りや近隣の公園に行きます）　・巧技台　・体操
・指先遊び（シール貼り、ポットン落とし、粘土、洗濯遊び）

## ☆おねがい☆

お着替えは持ち帰った分の枚数を翌日新たに持ってきてください。
また、引き続きお持ちいただく全ての持ち物に（衣服、肌着、オムツ、靴下、タオル、エプロン、オムツ袋、汚れ物袋等）お名前の記入をお願いします。

## ☆今月のうた☆

♪かえるのうた

♪かたつむり