

# 9月 ひよこぐみだより



岐阜市大門町1番地 聖徳保育園

日中はまだまだ暑さを感じますが、園庭の木陰で遊んでいるとさわやかな風が吹き、戸外遊びが心地よくなってきました。夏を元気に過ごし、水遊びや沐浴・夏祭りなどいろいろな経験をした子どもたちが、一回り大きく成長したように感じます。言葉を発することが増え、友達や保育士と顔を見合わせて指差しをしたり、話をしたりする姿はとても可愛らしく微笑ましいです。子ども一人一人の興味や発見したことを大切に受け止め、それに合った遊びをゆっくり安定した環境の中で、温かく見守っていききたいと思います。



- ◎ 一人一人にあった生活リズムを大切にし、機嫌よく健康に過ごせるようにする
- ◎ 安全で生活しやすい環境の中で、這う・歩く・登るなどの全身運動や探索活動を楽しむ



## 今月の予定



- 1日(月) 発育測定
- 2日(火) すくすく親子洋室
- 6日(土) 園内外消毒
- 8日(月) 誕生児写真撮影
- 9日(火) すくすく親子教室
- 12日(金) 避難訓練
- 13日(土) 園内外消毒

- 15日(月) 敬老の日
- 16日(火) すくすく親子教室
- 17日(水) 誕生会
- 20日(土) 園内外消毒
- 23日(火) 秋分の日
- 24日(水) 本堂参拝
- 27日(土) 園内外消毒

## 大切な人見知り



### 生活リズムは睡眠から



十分な睡眠をとると、よく食べて、よく遊ぶことができます。子どもの朝寝坊は、日中の脳の働きを鈍らせ、夜更かしは、寝ている間に分泌される成長ホルモンの量を少なくしてしまいます。早寝早起きの習慣を心がけ成長ホルモンのバランスを整え、子どもたちが元気に過ごせるようにしましょう。

生後2～3か月の赤ちゃんは、大人をじっと見つめたり、あやすと誰に対しても微笑みを見せます。しかし、4～5か月ころから、普段、見慣れない人に対しては、不機嫌な様子を見せるようになります。これは、「いつも見慣れた人とそれ以外の人を区別するようになった」ということだけでなく、見慣れない人に対する恐怖心の芽生えとも言えます。人見知りは発達の一つの段階であり、さまざまな人に接しているうちに、相手を受け入れるようになります。



## 離乳食から完了食へ



歯が数本生えそろってきたころから、0歳児は半固形物を噛んで食べることを始めます。“食べる”という生活の中でも、もっとも大切な時期です。“食べたい”という意欲を育てるような食事を心がけるとともに順序を追った正しい練習で、噛むことを身に付けていきましょう。

### ◎食べるときは

- ・最初は手でつかみにくいので、手で握りたいときは、きゅうりのスティックやリンゴを持ちやすい形に切ってあげましょう。
- ・口に入れにくそうなときは、子どもの手を介助しながら口に入れてあげましょう。
- ・手に持って食べさせたときは、喉にひっかからないように、大きさ、固さに注意しましょう。
- ・スプーンは子どもが持ちやすく、口に入りやすいもので食べさせましょう。

### 足に合った靴を選びましょう

子どもの足の骨は柔らかく未発達です。足にフィットする靴を正しく選びましょう。

#### 靴の選び方

- ①つま先にゆとり（1cm程度）があり、指が動かせる
- ②甲の高さが調節できる（両面ファスナー式など）
- ③かかとの部分がしっかりしている

※「すぐに大きくなるから」と大き過ぎる靴では足の動きや発達を妨げます。

### 肌のケア

あせもやオムツかぶれを防ぐためには、こまめに汗を拭く、オムツを替えるなど、清潔に心がけることでずいぶん防げるものです。

顔が赤くなっていると、体に汗をかいている可能性がありますので、柔らかいガーゼなどで汗を拭きましょう。このとき、ゴシゴシこすらずに、ガーゼで優しく押し当てて拭くようにすると刺激が少なくてすみます。

また、衣服の調節も大切です。



### 心地よい眠りのために



#### ◎心地よい眠りのさわやかな目覚め

「寝る子は育つ」と言われますが、これは成長発達に関係のある成長ホルモンが深い眠りの時にたくさん分泌されるからです。

子どもが深く、ぐっすり眠るためには、目覚めている時間が充実していなければなりません。“遊ぶ・食べる・寝る”が“よく遊び・よく食べ・よく眠る”になり、これを繰り返していくことにより、よりよい生活リズムが作られ、成長、発達へと結びついていきます。

#### ◎安心して眠りにつけるように

- ★安心して眠れるようにいつも同じ布団、同じ位置に寝かせるようにしましょう。
- ★親は子どもが寝付くまで見守り、子どもの目を見ながらやさしく子守歌をうたったり、言葉をかけてあげましょう。
- ★目を開けたとき、親の顔が見え、目が合うことで子どもはとても安心します。
- ★寝入ってから子ども状態をよく見ることが大切です。体調の悪いときは特に気をつけましょう。