



# ダビデ保育園子育て通信

(弘前市城西2丁目5の6 TEL 33-1206)



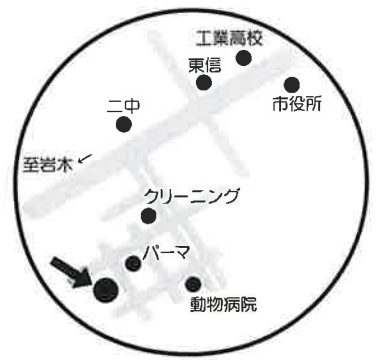
## ～こひつじだより～

こどもの詩

おとうちゃん大好き

おとうちゃんはカッコイイなあ  
ぼくおとうちゃんに、にてるよな  
大きくなると、もつとにてる？  
ぼくも、おとうちゃんみたいに  
はげるといいなあ。

(6才男児)



### 6月の予定

#### 1. 電話による育児相談

月曜日～金曜日 AM9:00～PM4:00



ダビデ保育園  
33-1206

1人で悩まないでチャット  
電話をしてみませんか？  
心が軽くなるかも……？  
御希望により面接、訪問、  
出張もいたします。  
ご連絡ください。

#### 2. 看護師による保健相談

・子育てのこと、健康のこと、気になること、  
何でもご相談ください。

#### 3. みんなであそぼう!

6月14日(金) AM10:00～12:00

「砂あそびにチャレンジ!!」

砂ってどんな感じ? あたたくくなってきた  
ので、園庭の砂場で砂遊びを楽しんでみま  
しょう。どなたでもどうぞ!!

※人数制限をやめました。

前日までの予約を  
お願いします。

新型コロナウイルス感染症対策として、  
以下のことに留意してご参加下さい。

- ・体温がT37.5℃以上ある、またカゼ症状  
等がひどい場合は参加をご遠慮下さい。
- ・活動中、密になるような時はマスク着用  
(大人のみ)をお願いすることがあります。

## クーラーと、子どものからだ

～クーラーは子どものからだにどんな影響を与えるか!～

20年位前の子供達は冬でも半ズボンやスカートでも大丈夫でした。が、今の子供達は、暑さにも、寒さにも弱くなり、外気との温度差に順応する力がどんどん弱くなっているように感じます。

かつて、調査研究をした時に夜早く寝た子供達は遅く寝た子供達よりも朝、体温が高かったことや、朝食の内容が充実している子供達の体温が高かったこと、外遊びの多かった子供群は、体温が高かったことを思い出します。逆に考えると、早寝や早起き、朝食摂取、外遊びをいっばいなど子供らしい生活に直してあげれば、子供の体調は良くなっていくでしょう。大人のような時間帯で生活をしている子供達は夜なかなか眠りにつけない、遅寝遅起き、気持ちが悪くて朝食をとれない、朝の排便がないなど、生活形態がどんどん変わり、体温調節力にまで影響してくるようです。お子さんの低体温傾向について保護者の方はさほど心配しませんが、このことは、風邪などで熱が出てすぐ治ってしまうのと違い、生活改善を心がけないと、自律神経のバランスが崩れ、回復するのに、長いことかかってしまいます。これに追い討ちをかけるのが、冷暖房の室温管理です。冷暖房の温度設定は子供本位に考えているのでしょうか。子供は大人と違って適度な刺激がないと本来持っている体の機能が発達しにくくなります。

2～3才くらいまでの時期には、外遊び等による“汗かき体験”をたっぷりとして汗の腺を刺激し、できる限り能動汗腺の数を増やしておくことが大切です。たくさんの汗をかいて遊んでいる子供達は一生懸命に自らの体温調節機能を育てています。大人にとつての快適生活に子供を合わせてしまうのではなくそれぞれの体調に気を配りながら、子供の身体の発達事情に合わせて私達大人の生活環境を考え直してはどうでしょうか? 子供にとって好ましい生活環境は大人にとつても、きっと好ましい環境でしょう。

～食べもの文化 9月号より～

お子さんの「自分でやりたい!」を応援するために

お子さんが「歯みがきに挑戦したい」と言い出したら、応援してあげたいですね。  
ただ、こんな事故には要注意。



- ・寝ころんで歯みがきをしていて、他の子どもと接触した
- ・イスに座って歯みがきをしていたが、歯ブラシをくわえたまま転落した など

のどにある大切な血管を傷つけたり、歯ブラシが上あごに突き刺さって入院・手術となった重症例もあります。

必ずおうちの方が側で見守り、床に座らせるなど安定した場所・姿勢でみかけるように声掛けをお願いします。

喉突き防止対策がとられた子ども用ブラシもオススメです。歯みがきは楽しく安全に。

### 6月の聖句



今日は生えていて、あすは  
畑に投げ入れられる野の草  
でさえ、神はこのように装  
って下さるのなら、あなた  
方にそれ以上よくしてくだ  
さらないはずがあるろうか。

(マタイ・6・30)

6月には花の日、子どもの日がキリスト教の暦の中にあります。何を食べようか、何を着ようかとなやむことなく、神さまは私達の為に必要なものを備えて下さいます。感謝して、日々暮らしたいものです。花のように優しい心を持って!

### こどもの本

#### ごめんやさい

わたなべ あや/絵



「おやさい生活えほん」シリーズ  
「ごめんやさい」と言うのはとても勇気がいること。でもきちんと伝えれば仲直りできる魔法の言葉!! 絵本の中に出てくるおやさいみたくに「ごめんやさい」が言えるようになるかな?