



子育て支援

NO.2

さくらんぼ だより 特別号

学校法人矢作学園

橋目幼稚園

暑く長い夏がやってきました。熱中症のリスクも高くなります。生活リズムを見直しながら元気良くこの夏を乗り切りましょう。暑い日でも楽しむ事ができる遊び方、過ごし方を紹介します。

『室内で長時間過ごすこと＝悪いこと』ではありません

生活リズムを整えよう

- ・朝の光を浴びる事で体内時計をリセットしてくれます。

室内で体を動かす遊びをしよう

●ダンボールトンネル

- ・ダンボールを筒状にしてトンネルにしてみましょう。
- ・ハイハイは立派な全身運動になります

●ペットボトルボウリング

- ・空のペットボトル3～5本用意。
三角形または一直線に並べる
- ・適度な距離からやわらかいボールを転がしましょう。

五感を刺激するあそび

●センサリーバッグ

- ①フリーザーバッグに保冷剤のジェル&水を入れる（水の量で感触が変わります）
- ②キラキラするパーツやポンポン等を入れる
- ③空気を抜いてフリーザーバッグの口をテープで閉じる。もう1枚のフリーザーバッグに口を下にしてテープで封をする。

☆必ず保護者の目の届く範囲で遊びましょう。



おすすめ絵本

『おばけなんてないさ』

著/槇みのり・峯陽

絵/せな けいこ

ポプラ社



『ぺんぎん たいそう』

著・イラスト/斎藤 槇

福音館書店