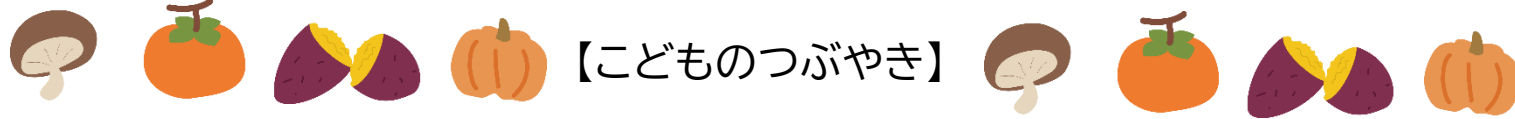




朝晩空気がひんやりして、深まる秋を感じます。

秋は、子どもたちの大好きな戸外での遊びを思いっきり楽しめる時期です。子どもたちが、のびのびとあそびを楽しみ、成長していけるよう環境を整えていきたいと思ひます。また、ご家庭でもお子さんと一緒に、戸外で身体を動かして遊んでみてはいかがでしょうか？心も身体もリフレッシュできますよ。



【こどものつぶやき】

給食の三色ご飯をみて… 四歳児 Hくん

Hくん「先生、この緑の豆なに？」
保育教諭「インゲン豆やで」
Hくん「えっ！？にんげん豆？そなんあるん？」

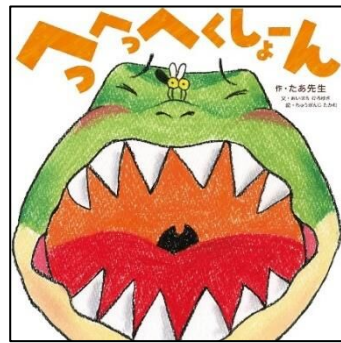
パパのおっぱい 二歳児 Tくん

保育士とふれあいあそび中、
保育士の胸元を見て、急に
「パパのおっぱいおひげいっぱいあるん。」
といいました。
思わず大笑いの保育士達でした。

おすすめ絵本

～乳児向け～

「ハっハっハっくしょーん」

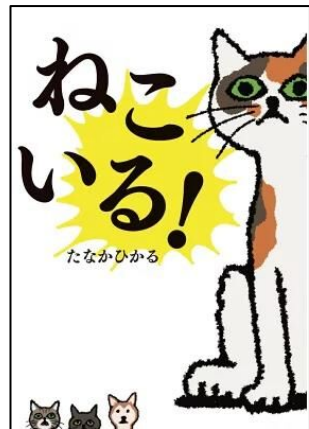


いたずら好きの くしゃ虫くん
おばけさんに ぶーん
ハっ ハっ ハっ…
ハくしょーん！

作:たあ先生 文:あいほら ひろゆき

～幼児向け～

「ねこいる！」



ねこがいるのか、いないのか。ただそれだけ！
ナンセンスな展開と言葉の繰り返しが、
子どもたちの笑いのツボを刺激します。

作:たなか ひかる



お母さん気にしていませんか？Q&A

Q、イヤイヤ期が始まり、何をしても「イヤ！」と言ってしてくれません。どう対処したらよいですか？

A、一歳頃から始まるイヤイヤ期、子どもの対応に悩みますよね！

イヤイヤ期の上手な乗り切り方のポイントを紹介しします。

誰も必ず通る大切な過程と知る。“自分の意思を持つようになった証拠です。

選択肢を2つ用意する。“自分で選んだという達成感を得る事ができます。

自分も一緒に怒らない “一呼吸おいて、気持ちを落ち着かせましょう。

大人の都合で怒らない “大人の都合で言うことを聞かせるのは避けましょう。

【親子でのふれあい遊び紹介】



～バスにのって～

大人の膝の上に乗って、歌いながら「ゴーゴー」
の掛け声と上下や左右に体を倒していくふれ
あい遊びです。
ぜひ遊んでみてください！！



ほっこりタイム



10分リラックスヨガ
仕事や子育てのイライラが溜
まった心と体をほぐそう！！

上記の QR コードまたは、『おうちで
ヨガレッスン#4』で検索

神経過敏なときに
百会(ひゃくえ)

場所
両耳を結ぶ線と
顔の正中線が交わる、
頭のてっぺんの
くぼみにあるツボ。

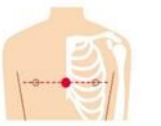


押し方
指の腹で
ゆっくり押す。



気持ちが落ち着かないときに
膻中(だんちゅう)

場所
左右の乳頭を
結んだ線の
中央にあるツボ。



押し方
のど元に向かって
軽く押し上げる
ように押す。



気がめいったときに
神門(しんもん)

場所
手首内側で
小指側のくぼみに
あるツボ。



押し方
親指を立て
くぼみに入れて押し、
そのまま親指を
左右に動かす。



イライラしたときに
郄門(げきもん)

場所
手首のしわと、ひじのしわの
真ん中あたりにあるツボ。



押し方
親指の
腹で押す。



上記の QR コードまたは、『ツボでストレス解消！
神門やだんちゅうなどイライラを抑えるツボ4選』
で検索