



新年度がスタートして2ヶ月弱、新しい環境の中緊張していた子どもたちの表情も少しずつ和らいで活発に遊ぶ姿が見られるようになりました。子どもたちの元気な声を聞くと、いつもパワーをもらえます。

今年度も、子どもたちが安心して園生活を楽しめるよう保育し、保護者の皆様には子育てに役立ついろいろな情報や保育園情報を発信していきたいと思ひます。

### 【こどものつぶやき】

朝の用意の時、巾着袋からお弁当を出せなかった3歳児のSくん

Sくん「かたーい」  
保育士「ぎゅーってするとできるよ」  
(力を入れるように伝えると...)  
保育士に抱きつきにきたSくん。  
保育士「え！？ どしたん!？」  
Sくん「ぎゅーって」  
とてもかわいくて朝からほっこりしました。

5歳児Hちゃん

外の気温が高い日、園庭に出ようとすると「今日は暑いから、はらだしたらあかんってお母さんが言いよった〜」と言うHちゃん。保育士が「はら??」と聞くとうなずきましたが、よく聞くと「肌」のことでした(笑)

### 【親子でクッキング】



ペットボトルで作る『ふるふる&キラキラゼリー』

#### 材料

- ・トロピカーナ100%オレンジ(330ml) 日本
- ・粉ゼラチン(ふやかす手間がいらぬタイプ) 5g

#### 作り方

1. ゼリー用のドリンクを常温に戻す。(室温に出しておいてもペットボトルが汗をかかない程度まで)
2. 1のドリンクを耐熱性の容器に150ml程度入れ、電子レンジ(500w)で約1分加熱する。
3. ゼラチンを少しずつ加えながらよく混ぜ合わせ、ゼラチンを溶かす。
4. 3をペットボトルに戻し、上下にやさしく5回ほど振って混ぜ合わせる。
5. 冷蔵庫で3時間ほど冷やし固める。
6. グラスに冷やしたドリンクを注ぎ、ゼリーを押し出す。



左のQRコード、または『ふるふる&キラキラゼリー』で検索

## ~ほっこりタイム~

疲れた時、ちょっとした時に押せる簡単なツボや手軽にできるリラックス法を紹介します。

### 自律神経を整えるツボ押しケア



勞宮(ろうきゅう)  
手のひらの真ん中  
軽く手をにぎった時に  
中指が触れる箇所

→自律神経を整える  
リラックス、不安感の軽減

1. 手のひらを軽く握り、中指が触れるところをチェック
2. 反対側の手の親指で「勞宮」のツボを押さえる
3. 息を吐きながら、5秒間ツボを押す
4. 息を吸いながらゆっくりと離す
5. 反対側の手も同じように行う



上記のQRコード、または『今すぐできる、自律神経を整える簡単なセルフケア4選!』で検索

### 手軽にできるリラックス法

<b>手</b> ①両手をグーにしてぎゅっと握り締める(10秒間) ②ゆっくり手を開き、力を抜く	<b>肩</b> ①息を吸いながら両肩を上げる ②息を止め、肩甲骨を寄せるように肩を後ろに引く(1~2秒) ③息を吐きながら、力を抜き元に戻す
<b>顔</b> ①目をつぶり、口をすぼめて突き出す。目や口を中心に寄せるイメージで(10秒間) ②元に戻し、力を抜く	

下記のQRコード、または『気軽にできるリラックス方法 画像』で検索



## お母さん気にしていませんか?Q&A

**Q** お家でスマホやタブレット、ゲームなどをする時間が増えてしまうのですが、どうすればよいですか?

**A** 仕事やお家の事で忙しくなってくると、どうしてもスマホやタブレットなどの電子メディアに頼ってしまいますよね。電子メディアは便利ですが、使用しすぎると、体や心の不調に繋がってしまいます。子どもが依存状態になってしまわないように、適切な使用を心がけ、上手に使っていきましょう。右の表を参考にしてみてくださいね!

### こんな使い方をしよう

<b>保護者の目があるところで使用しよう</b> 何してるの? 保護者がいないところで子どもが使用できる環境をつくると、使用時間が長くなる傾向があり、依存につながります。	<b>時間をしっかり決めよう</b> 1回30分 1日2時間まで 寝る1時間半前以降使わない テレビの視聴なども合わせて1日2時間以内、1回30分を厳守。就寝の1時間半前以降は使用しないようにしましょう。
<b>ルールを守れなかったときの約束を決めよう</b> ルールをやぶったら明日はゲームできないからね! 親子で電子メディア使用のルールを定め、守れなかったときは次の日の使用を禁止するなどの約束をしておきましょう。	<b>現実の世界と結びつけるように働きかけよう</b> 今度汽車に乗りに行こうか 電子メディアで得た情報を現実の世界と結びつけるような声かけを保護者がすることで、知的好奇心を伸ばすことができます。