



2月おひさま子育て通信



令和6年2月発行
西葛西おひさま保育園

本日は、「おひさま子育てひろば」にご参加頂き、ありがとうございました！
今後是非、遊びにいらして下さいね。お待ちしております

せきで眠れないときは……

せきが長く体力を奪います
呼吸が楽になるようケアして
あげましょう

1 体を起こして

横になるとせきがひどくなる時は、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

2 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



3 ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いますが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



ふれあい遊びのメリット

こころを育む

肌と肌がふれあうスキンシップをとることで、**幸せホルモン**と呼ばれる**「オキシトシン」**の分泌を促します。安心感や情緒の安定につながり、人との関わりを好むようになります。

感覚機能を育む

ふれあうことで触覚が刺激されたり、視覚の発達で人の動きをよく見てまねをしたりします。**感覚機能の発達**で、自分の体のどこに何があるのかイメージができ、体を動かすことが楽しくなります。

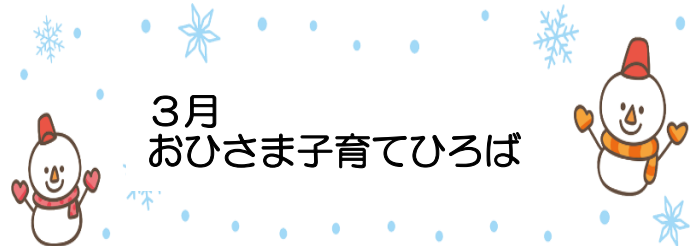
記憶力や考える力を育む

何度も同じ歌やリズムに合わせて遊ぶことで、次に何が来るのか想像したり、簡単なルールを覚えたりします。コミュニケーションの楽しみを知り、**他者への親しみや共感の気持ち**が育ちます。

こちょこちょ:



こどもの手のひらをやさしく叩いたり、つねったり、くすぐったりする、一本橋こちょこちょわらべうた遊びです。手のひらだけではなく足やお腹、背中などいろいろな体の部位に刺激を与えスキンシップをとってみましょう！くすぐったさを「期待して待つ」経験ができる遊びです。くすぐるタイミングや場所を変えて楽しみましょう♪



3月 おひさま子育てひろば

- 3月14日(木) 園庭遊び
遊具を使って身体を動かそう！
- 3月21日(木) ちょうちょ製作
親子でちょうちょを作ろう！

ホームページ URL

<http://edogawa-ohisama.or.jp/nishikasai-ohisama/>

