

子育て情報誌





令和3年12月24日 社会福祉法人えどがわ 宇喜田おひさま保育園



お正月遊び(お手玉遊び



「お手玉」といえば昔の遊びの代表格ですが、手先を使うお手玉遊びは、 脳を刺激して集中力も増すため、子どもの頃から親しむことで日本人の手先 の器用さに貢献してきました。現在は、子どもの脳を活性化する遊びだと注 目されています。お手玉はいろいろな遊び方ができるもの。おばあちゃん世 代に教えてもらったり、自分たちで考えたりして楽しめます。参考までに 遊び方の例を幾つかご紹介します。



■お手玉2個の遊び方

- 左右 1 個ずつ持ち、同時に投げ上げて、キャッチ。これを連続する (上手にできたら数を増やす)
- 左右 1 個ずつ持ち、同時に投げ上げて、手の甲で受け止める→そのまま 甲ではね上げてつかむ
- 左右1個ずつ持ち、同時に投げ上げて、落下するまでに手を叩いてから 取る→だんだん手を叩く回数を増やしていく
- ・右手は手の平にお手玉を置いて投げ上げ、手の甲で受け止める。 左手は手の甲に置いて、手の平で受け止める。これらを同時に行う。

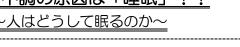
■お手玉を複数使った拾い技

親玉を上に投げ上げ、落下するまでに床にまいたお手玉を寄せ集める。 最初は親玉が落ちてくるまでに1つ拾って親玉も一緒にキャッチ。 これがひと通りできたら、拾う数を増やしていき、失敗したら次の人と交代 します。お手玉歌を歌いながらやるとより楽しく出来ますよ。 秋に拾ったどんぐりを使ってお手玉を作るのもオススメです!

年末年始は、家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさんです。 お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、 病気や事故のないようお過ごしください。

様々な不調の原因は「睡眠」

~人はどうして眠るのか~



睡眠は命を守る為に必要な生理的現象です。 慢性的な睡眠不足は、命にかか わります。睡眠には、脳の深い部分が休んでいる状態の「ノンレム睡眠」と 起きている時と同じような脳波を示し、活発に活動している「レム睡眠」が あります。ノンレム睡眠中は脳と体の疲労回復や成長ホルモンが大量に分泌 されています。レム睡眠中は、記憶の整理と固定が行われています。

ノンレム睡眠とレム睡眠を 4.5 回繰り返すと十分な睡眠時間を取っていると いえます。

安心して眠れる いろいろなおやすみの儀式

おやすみの儀式に決まりはありません。それをすることで「これで安心し て眠れる」と思えることが大事です。どんなことをすれば安心して眠れるか を、家族で考えてみませんか。



★おやすみの儀式★

- パジャマに着替える
- 歯をみがく
- ・明日の服を準備する
- ・明日の持ち物を準備する
- 家族におやすみをいう
- お気に入りの絵本を読む
- お気に入りの音楽をかける
- 電気を消す

など