



# ほけんだより

令和5年8月1日(火)

本格的な夏です。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。

夏休みに入り、お出かけや帰省、お盆など家族で過ごす機会も多くなると思います。お出かけの際は無理のないスケジュールを組み、疲れが残らないようにしてあげたいですね(\*^\_^\*)



## レジャーの計画、無理なく立てて

### ① 急な体調不良に備えて

慌てずに済むよう準備しましょう。

- 健康保険証や医療証
- いつも飲ませている薬
- 体温計
- ばんそうこう等



### ② 移動中も休憩を

体を動かしていなくても、急に環境が変わると子どもには負担がかかります。

こまめに休憩をとって気分転換を！



### ③ 疲れをしっかりとって

小さな子どもほど疲れやすいのに、自分でうまく言うことができません。

旅行から帰ったら1日位、家でゆっくり過ごせるようなスケジュールが理想的です。



## イヤイヤ期

1歳半～2歳ごろ

イヤイヤ期は、すべての子どもが通過する発達のプロセス。言葉で十分に意思を伝えられない子どもが、自分の気持ちを最大限に伝え、実現しようとする姿です。

子どもの姿	どうして？
「これをしよう」「こうしよう」という言葉に、「イヤ」と答える。	「自分」というもの、「自分以外の人」もわかるようになる時期。まだ自分の好みはありませんが、人の提案に「イヤ」と主張する経験を重ねながら、自分の好みや心地よい状態を発見していきます。
「ぼくの!」「私の!」と自分の持ち物にこだわる。	その子のこだわりが特別強いわけではなく、2歳児はみんなこだわります。自分のものと人のものとのちがいがわかるようになったからこそその主張です。

2歳～3歳ごろ

子どもの姿	どうして？
「自分で」と、自己主張し、できないことをやろうとする。	見たものを記憶したり、シミュレーションして「できそうだ!」と感じています。さりげなくサポートすれば、生活習慣獲得のチャンスになります。
「イヤイヤ」や「だだこね」が徐々に収まってくる。	自分の中の訳のわからない感情と向き合いつつ、折り合いをつけ、感情をコントロールできるようになっていきます。



お父さん お母さんの笑顔は  
子どものいちばんの 心の栄養♡

毎日、お仕事・家事・育児にお疲れさまです！！

イヤイヤ期、ごはん食べない期、眠らない期など子どもの成長にはよくある姿ですが、毎日になると心配になったり、疲れてしまったりすることがありませんか？

お家での様子、保育所での様子を気軽にお話しませんか？話すことで気分がかわり心に余裕が持てることもあるかなと思います。ご希望のかたは担任までお申し出ください。