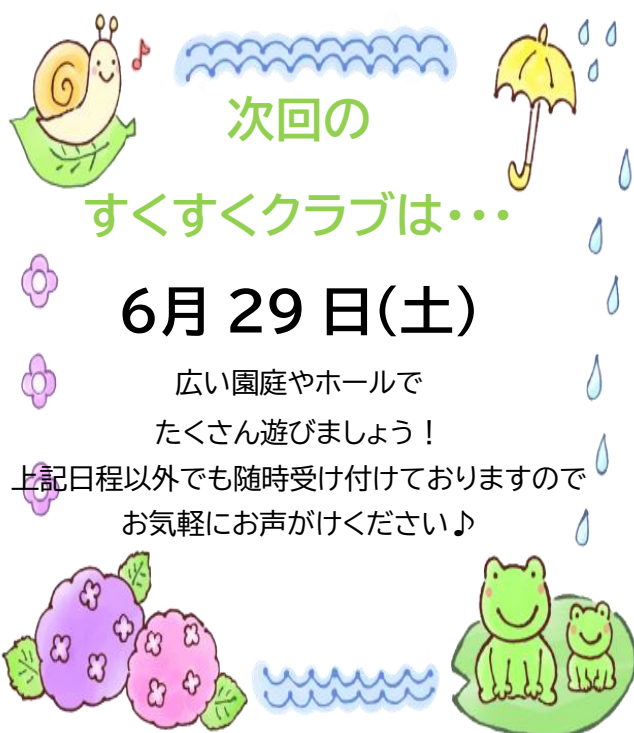
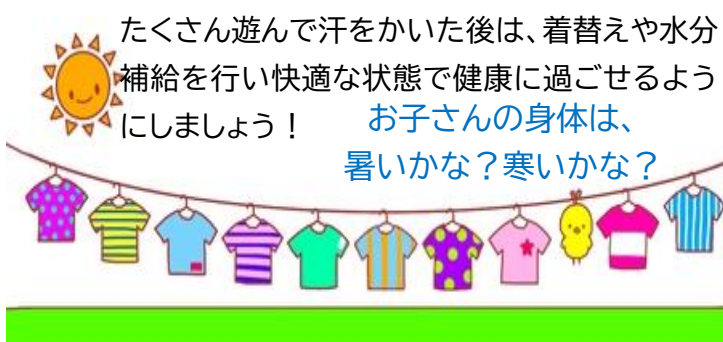


なかよしこども園では新年度がスタートしてから、早いもので2カ月が経とうとしています。4月はちよっぴりドキドキしていた表情を見せていた子ども達ですが、新しい生活にすっかり慣れ、無邪気な笑顔やかわいい姿をたくさん見せてくれるようになりました。また、加美町伝統の“初午まつり火伏せの虎舞”に年長組のお友達が参加し、大勢の方々の前で虎舞を堂々と披露しました！園では、年齢に合わせて楽しい行事や活動がたくさんあります。子ども達も積極的に活動に取り組んで毎日元気いっぱい過ごしています！



もうすぐ梅雨…雨が降ると湿度が高くなり気温以上に暑く感じます。子どもの体温は大人に比べて0.5～1℃高いものです。寒くならないようにと厚着をさせてしまうと、すぐに汗をかいて逆効果になることがあります。衣服の目安として「下着+衣服」の2枚が快適に体温を保てます。また、適度に汗をかくことは自律神経や体温調節機能を促し体の中を整えていきます。



## ～すくすくトーク～

### お外で元気に遊びましょう！

今回は子ども達が大好きな“外遊び”についてです。発達の中でもとても重要な遊びの一つです。外気に触れることは、これから心身ともに成長・発達をしていく上でいいことがいっぱいです！

なかよしこども園の1歳児・2歳児クラスでも水や砂・泥んこ遊びを沢山取り入れ、裸足で味わう感触を思う存分楽しんでいきます。裸足で遊ぶことで足裏感覚が刺激されて運動能力を高めたり、脳が刺激され言葉の発語を促したり、身体のバランス感覚が身に付く効果があります。また、遊びに集中することで五感(視覚・聴覚・味覚・触覚・嗅覚)が磨かれていきます。この五感、子ども達の『感性』を磨くためにもとても大切な遊びになります！子どもはたくさん体を使って遊ぶことで空腹を感じ、食欲に繋がります。さらに疲れを感じることでしっかりと睡眠をとることも出来るので睡眠の質も上がります！外遊びは良いこと尽くしなので、天気の良い日はご家族と一緒に外で遊んでみて下さいね！