

ぴよぴよ



2022年 8月

たかがみねこども園

北区鷹峯土天井町53

TEL: 491-3300

8月の予定

☆園庭開放

(8/26・金) AM10:00~11:30 場所：園庭

園庭でのびのび遊ばしましょう！車のおもちゃやローラーすべり台、ウッドデッキがあります。ウッドデッキには、お家があり、おままごとをして遊んだり、子どもたちに大人気です♪

- ※ 10組限定で、事前予約が必要です。雨天の場合は中止になります。
- ※ 暑いのでお茶など、各自でお持ちください。

《新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来園の際のお願い》

園へお越しの際には、

- マスクを着用してください（保護者・2歳以上のお子さま）
- 事前に検温をしてください（保護者・お子さま）
- 発熱（37.5度以上）や風邪の症状（咳・鼻水・下痢など）がある場合、また、発熱等の症状が改善してから24時間経っていない場合は、利用をご遠慮ください。

※ 新型コロナウイルス感染症の状況によって、中止になる場合がありますので、園へご確認ください。

ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

～おすすめ絵本～

『あつい・あつい』

作：垂石 眞子 発行：福音館書店

暑い日照りの中、涼しいところを探してペンギンがやってきました。やっとみつけた日陰でひと休み。ところが、それはアザラシの影でした。アザラシも僕だって暑いんだよ、といって、2匹は涼しいところを探しに行きます。そして、やっと見つけた日陰でしたが…。カバ、ゾウと仲間が増え、みんなへトへトになって歩いていると、どこからか波の音が！暑い夏にぴったりのお話です。

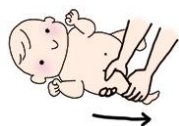


ベビーマッサージでリラックス！

ベビーマッサージは親子のスキンシップ、肌と肌が触れ合うことで、赤ちゃんが安心して愛されているという幸福感に満たされます。また、赤ちゃんだけでなく、ママやパパの脳内にオキシトシンという愛情ホルモンが出るので、ママやパパの情緒の安定にもつながります。

ベビーマッサージは赤ちゃんの肌を優しく撫でてあげることで、皮膚が刺激され、血行が促進されます。マッサージによる適度な圧力は、赤ちゃんの筋肉の発達を促したり、リラックス効果があるので深く眠ることができ、夜泣きも軽減すると言われています。

赤ちゃんの体調を見ながら、ご機嫌なときに行いましょう。お歌をうたったり声をかけたりしながら行うことで、赤ちゃんの心はより満たされ、親子の絆も深まります。



目安は10分



1. 赤ちゃんの右足を両手でつかむようにして、左手、右手の順に太ももから足先に向かってなでおろします。2～3回繰り返し、左足も同様に行います。
2. 足の側面を両手で挟み、左右に2～3回振って足首をほぐします。も
3. 下から片方のおしりを軽く持ち上げます。内側から外側に向かって円を描くように2～3回マッサージ。もう片方も同様に。
4. 太ももを持ち、手を太ももの裏に返したあと足首までゆっくり滑らせます。
5. 足首を持って両足を持ち上げたあと、ゆっくり下ろします。首が据わっていたら、足を軽くゆすってもよいでしょう。
6. 手のひらをお腹の上に置き、2～3回大きくゆっくりと、時計回りの円を描きます。
7. 首の下から肩まで、2～3回ほどさすります。首のつまりを和らげてあげましょう。
8. 肩から手の先までをひとつの流れでやさしくなでさすり、手を離します。
9. 赤ちゃんをうつぶせにし、首の付け根からお知りに向かって、両手のひらで背中全体を2～3回なでさすります。
10. 腰から背中、そして手先までをなでさすり、リンパの流れを良くします。
11. 手首から肩、おしり、足首へと長いワンストロークで体全体をなでおろし、終了です。