



すくすくだより 6月の地域活動



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	にちようび
		1 ●	2 ●	3 ●	4	5
6 ●	7	8 ●	9 ●	10 ● ●	11	12
13 ●	14 ● ●	15 交通安全教室 南大沢警察署の方が来園し、交通ルールなどをわかりやすく教えてくれます！ 10:00~10:30 定員10名 6月1日予約開始	16 ● 	17 リトミック 10:00~10:30 虫歯予防指導 10:30~11:00 講師によるリトミック & アストラル歯科さんによる歯科指導があります。各定員10名 6月1日予約開始	18 10:30~ 歯科指導は大人の方の参加も大歓迎です！お友達もお誘いの上来園下さい！	19
20 ●	21	22 ● ●	23	24	25	26
27 	28 ふれあい遊び 「とけいのうた」「バスごっこ」などピアノに合わせて体を動かします。お子様と一緒に楽しみましょう♪ 10:30~11:00 定員10名 6月1日予約開始	29	30 ●	<p><対象> オレンジ⇒保育園・幼稚園に通っていないお子様 ピンク ⇒妊婦さん～生後4か月頃までのお子様が いる方 緑 ⇒小学生までのお子様 青 ⇒大人の方</p>		

ご利用のご案内

<対象>

- ・保育園・幼稚園に通っていないお子様

<予約について>

- ・土日祝日を除く
- ・平日10:00~16:00
- ・定員なし
- ・沢山のご参加お待ちしております。

<参加費>

- ・無料
- ※コロナウィルス対策により、ZOOMで行うものもあります。IDは送付時にご一緒に送らせていただきますので、是非ご参加ください。

《お問い合わせ》

光明第八保育園

住所：八王子市上柚木3-13-2
TEL：042-675-4811
http://www.koumyou8.net
担当 小野・中

☆すくすく広場へご登録していただくと、毎月お知らせ等を郵送いたします。近隣の未就園児の方にもご紹介していただき、ぜひ遊びに来てください。尚、登録は事務所までお声掛けください。たくさんの登録お待ちしております！！

● 園庭開放開催日 利用時間10:00~11:30です。予約は不要です。● テラスランチは予約制でお子様1食220円、保護者様1食330円がかかります。各日6名11:30~12:30です。アレルギーがある方は予約時にご相談ください。



子育て情報!



良い姿勢を身に付けましょう!

姿勢が悪いと内臓や肺がおされて負担がかかり、骨が曲がり猫背になります。また、やる気や集中力などの神経に関わる働きも低下します。

強い骨と筋肉を作るためには体を動かして遊ぶことが大切です。

乳幼児期は「背骨」や背骨を支える筋力が成長発達していく大切な時期です。

《乳児期》

- ・ハイハイを十分にさせましょう。
- ・前に進んだり、後ろに下がったりぐるぐる回ったりすることで骨や筋肉が発達します。



《幼児期》

- ・背筋を伸ばして土の上・砂利道・坂道などいろいろな場所を歩く経験をたくさんできるようにしましょう。
- ・とんだり、はねたり、走ったりすることで骨や筋肉を鍛えてよい姿勢を作ります。

◎ 悪い姿勢になっていませんか?

- ・ポケットに手を入れて背中を丸めている。
- ・椅子にもたれかかって、ゲームをしたりテレビを見たりしている。
- ・寝転んで絵本を見たり、絵を描いたりしている。



良い姿勢になるには?



- ・小さいころからの習慣づけが大切です。
- ・姿勢が良いと気持ちが前向きになります。
- ・子どもたちに「背中がまっすぐだとカッコいいよ」と声をかけてください。
- ・正しい姿勢が取れていたらその都度ほめてあげてください。正しい姿勢を取ろうとする力を育てます。



～正しい姿勢～

立つ時



耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になる状態

座る時



背中は座面に垂直に
太ももは床に水平になるよう足全体をつける。

こんな時はかかりつけ医に相談しましょう

- ・肩や肩甲骨に高さに左右差がある。
- ・ウエストラインが水平でない。
- ・深くおじぎをした時に肩や肩甲骨に左右差がある。



LINE VOOMに 登録してみよう!!

現在利用している一斉送信メールサービスがなくなります。園の情報や活動をHP、LINE VOOM (旧タイムライン) で配信中です! ぜひ登録をお願いします




