



ぽっかぽか そう組



早いもので今年も折り返し！今月からはみんなが楽しみにしているプールが始まります。
今回はプール活動の目当てについてご紹介します！



水に慣れ親しむとは…？

プール活動のクラスの目当ては「水に慣れ親しむ」です。「慣れ親しむ」とは何でしょう？？
そう組からは屋上園庭に設置される幼児プールを使用します。うさぎ組に使用していたビニールプールとは異なる大きさと深さに楽しみでたまらない！という子もいれば、プール開きする前から「入らない」と宣言する子も…。水に不安がある子でも無理なく活動するために、まずは膝下くらいの水深から歩く・走る・ジャンプなど日常と変わらない動きで水の「抵抗」を感じる遊びから入ります。十分慣れてから手ですくった水を顔につけることに挑戦！回数を重ねてからは、水面に顔をつけてみます。不安や心配があっても楽しく遊ぶことはできません。まさに「水に慣れる」ことが大切になってきます。

一方で水は危険なものでもあります。一歩間違えば命を落としかねません。そのためにガイドラインに従って専属の監視員ももちろん配置しますが、こどもたち自身も自分のからだを守るために

「押さない、かけない（走らない）、飛び込まない」

を安全に活動するために合言葉として約束しています。お家でもぜひ話題にいただけると助かります。



こまめな水分補給と十分な睡眠を

これから暑い季節は熱中症が心配になりますね。「お茶飲みたい！」「水飲みたい！」と喉の渇きに気付いた時は、すでに水分が不足な状態になっています。この時に一気に飲んでしまうと十分に体に行き渡らず、ほとんどおしっこになってしまったと言われてしまいます。そうならないためには「こまめに水分補給」が有効です。クラスでは登園時、戸外に出る前、帰って来た後と、おやつの時間、そして17時前に補水をするようにしています。「お茶を飲みたいくない」という子には「どうして飲みたいくないのか」を尋ねています。その子なりに理由があって「水がいい」「今は飲みたいくない」という場合は「水でもいいよ」「じゃあ今の遊びが終わったら飲みに行こうね」と話しています。中にはどうしても「飲まない」と頑なに拒否をする子も中にはいます。そんな時は「体の中のお水がなくなると病気になったり、お熱が出ちゃうんだ」と説明しています。「大人に言われたから飲む」ではなく、「自分の身体にとって必要なことだから飲む」を理解できれば、今後その子の生きる力になるのではないのでしょうか？

睡眠も同じことが言えるでしょう。「寝る時間だから」だけではなく「今日は保育園でたくさん遊んでしっかり体が疲れているから（自分の体を）休ませてあげようね。」「たくさん寝ると体が元気になって明日も遊べるね」など必要に応じて説明してあげると自分の体を理解することにつながりますし、睡眠の大切さについて親子でお話をするきっかけになるかもしれませんね(*^^*)

面談は随時受け付けております♪子育ての悩みや楽しさを共有できる時間をご一緒しませんか？
すでに面談を終えた方もお気軽にお声掛けくださいね(^^)／