



# 心の花束

様似町子育て支援だより

令和4年6月

春は様々な花が咲き、見ていても気持ちの良いものです。福寿草や桜の花に始まり、クロッカス、チューリップ、菜の花、つつじ…と色とりどりでワクワクしますね。ガーデニングをされている方々も、どんな花を育てようかなど楽しい悩みが尽きないかと思えます。

新型コロナウイルス対応も少しずつ変化が見られマスクを着用せずに過ごせる場所が増えてきそうです。気温が上がるこれからの季節は、水分補給をこまめに行い体調管理に気を付けながら過ごしてくださいね。



## 子育てサロン 6月の予定



幼児センター（幼稚園側）の玄関よりお入りください。部屋はぱんだ組です。

	室内遊び 10:00~12:00		
幼児センター ぱんだ組		1日（水曜日）	2日（木曜日）
	7日（火曜日）	8日（水曜日）	9日（木曜日）
			16日（木曜日）
		29日（水曜日）	30日（木曜日）

※保護者の方は、手指の消毒、検温を済ませ入室してください。体調のすぐれない方については参加をご遠慮ください。

### おはなし会

- 日時 6月 8日（水曜日）  
10:30~
- 絵本の読み聞かせや本の貸出しがあります。
- 本を入れる鞆など用意してください。

### 散歩(園周辺)

- 日時 6月 17日（金）  
10:00~11:00
- 持ち物 帽子、飲み物、ベビーカーなど各自必要なもの
- 幼児センター玄関前集合です。
- 申し込みはいりません。雨天中止



## 【ゲームは交感神経を刺激しっぱなし】

現代の子どもの遊びは、ゲームやタブレットと切り離せないもの。ただ、ゲームや動画は大人の想像以上に子どもの目を酷使しています。次から次へ動く映像を追うことで、目の周りの筋肉が緊張し続け、交換神経が働きっぱなしの状態に。自律神経のバランスが乱れ、頭痛や不眠、イライラなどの症状を引き起こします。

ゲームを長時間やってしまったときは、蒸しタオルで目をケアして、筋肉の緊張をほぐしてあげましょう。こうすることで、副交感神経の働きが優位となり、リラックスモードになれます。

### 蒸しタオルの作り方

ジッパー付きの保存袋に濡れたタオルを入れ、電子レンジで温めます。保存袋の破裂を防ぐため、袋の口は少し開けておきましょう。少し冷ましてから目の上にのせましょう。



放課後児童クラブ「ひまわり」では、友達同士で宿題をしたり、学校指導主事と一緒に取り組んでいます。



ホールでは、友達を誘い合いサッカーやごっこ遊びを楽しんでいました。



同じ習い事をしている上級生が、下級生の子に優しく声をかけ誘って習い事に出かけていきました。準備ができるまで待つてあげている姿はとても頼もしかったです。



### 【子育て相談】

◎育児の不安や子育ての悩みをなどの相談を受けています。ひとりで悩まずに気軽にご相談ください。

- 相談日・・・土曜・日曜・祝祭日を除く月曜日～金曜日
- 時間・・・午前9時～午後5時まで
- TEL・・・36-5521      \*FAX・・・36-2203
- 〒058-0015 様似町錦町1番地の8（様似町立幼児センター子育て支援係）

\*電話・面談・訪問のいずれも受け付けています。