



☆☆人の気持ちをつなげ、心身を健康にする笑い☆☆

笑いは、人間の心身に様々な効用をもたらすようです。医学博士・元日本医科大学准教授で「笑医塾」主宰の高柳和江先生は、笑いについて以下のようにお話ししています。

「人が笑うと、体がリラックスしているときに働く副交感神経が刺激されます。ストレスホルモンの分泌が減り、鎮静効果がある脳内モルヒネが分泌されるなどして、脳の活性化、免疫力アップ、自然治癒力が高まるなどの効果があります。・・・笑いを引き出すコツは、自分を好きになること、楽しみを見つけることです。自分が笑うと笑顔が伝染するのです。笑顔で健康になりましょう。」また、「日常生活で実践できる“笑顔の力”を鍛える方法は、“1日5回笑って、5回感動しよう”です。」「“どんな大変な時も笑い飛ばせ”」と話していました。

笑う習慣のない人や忙しかったり、困難な状況があって険しい顔になったりする人は、まず**笑顔を作る習慣**から身に付けるとよいそうです。朝起きて鏡に向かって微笑む。夜寝る前にも微笑む。そして朝食、昼食、夕食の時に感謝をこめて「おいしい！」と笑顔になれば、これで5回クリアです。笑顔は、感動やときめきが作りますから、感動をする癖をつけましょう。笑顔は人から人に伝わります。今日も飛びっきりの笑顔で、生き生き暮らしましょう。

楽しく、安全に、笑顔で、残暑を乗り切りましょう。

<文責：所長>



8月の行事予定

- 12日(土)～16日(水) 希望保育 ※バスなし (おかず入り弁当持参)
- 18日(金) 避難訓練
- 21日(月) 身体測定(以上児)
- 22日(火) 身体測定(未満児)
- 24日(木) 誕生会
- 25日(金) 言語検査(5歳児)



* 8月分の保育料口座振替日は、**8月31日(木)**です。事前にご確認をお願いします。

* 保護者の方の勤務先及び勤務時間や住所等に変更があった場合は、職員にお知らせいただき、変更届を提出してください。



- 0歳児：体調を把握しながら、水遊びを楽しむとともに水分補給や休息を十分にとる。
- 1歳児：保育者と一緒に、夏ならではの遊びを楽しむ。
- 2歳児：十分な休息を取りながら、保育者や友達と夏の遊びを楽しむ。
- 3歳児：水遊びやプール遊びの決まりを守りながら、夏ならではの遊びを楽しむ。
- 4歳児：友達との関わりを広げながら、夏の遊びを楽しむ。
- 5歳児：自分なりの目標をもって、プール遊びや水遊びを楽しむ。



家庭連絡

- 水遊びやプール遊びをした日には、忘れずにプールバッグを持ち帰って洗濯し、次の日に持たせてください。
- 駐車場は、車の出入りが多く危険ですので、登降所の際は必ずお子さんと手をつないで歩いてきてください。
- 門と玄関の扉は、事故防止と室内温度維持のため、開けたらその都度閉めるようにお願いします。また、玄関の扉は、換気のために開けている場合もありますので、お子さんが一人で外に出ないように気を付けてください。
- 怪我や破損・空気漏れの原因となりますので、登降所の際はビニールプールや水遊び用玩具に触らないようにお子さんに声掛けをお願いします。



広原小 1年生との交流会(7/6) まずは準備体操がてら、『昆虫太極拳』でスタート！続いてドッジボール対決。さすが1年生は、ボールを投げる迫力が違うね。

避難訓練(7/14) 放送をよく聞いて先生の指示に従い、無事全員避難できました。そのあとは、安全な花火の遊び方を教えていただきました。

夏祭りごっこ(7/20) きりん組・ぞう組(5歳児)の子どもたちが準備した出店コーナーで、みんな楽しく遊びました。夏祭りごっこのフィナーレは、おみこし行列。“ワッショイ！ワッショイ！”のかけ声で大盛り上がりでした。

