



シャロームだより



子どもたちはお外が大好きです。でも、雨が多い梅雨の時期は、室内遊びが中心となってしまいます。雨が数日続くと、子どもたちの体力も余って、ママのお顔も曇りがちに…。

そんな時は、雨の日だからこそできる遊びを楽しんでみましょう。ベランダなどに缶やバケツをさかさまに置いて、底に当たる雨の音の違いを聞いたり、水性マーカーで描いた絵を雨に当てて、にじみ絵を作ったり。普段はやらない遊びに興味を持ってくれるかもしれません。

また、雨上がりの水たまりでの泥んこは、子どもたちにはたまらなく魅力的な遊びです。挑戦させてみてはどうでしょうか？汚れてもいい服と、お風呂の準備をお忘れなく。

砂場で遊んでいるときに何が育つの？

砂に触れば、砂の感触(ジャリジャリ、サラサラ、しっとり、パサパサなど)を知ります。砂をつかんだり、握れば、もっと砂の性質を知ることになります。乾いた砂だとカップに入れても、山を作っても形を作れず崩れてしまうことも知ります。砂を掘れば、どこまで掘れるのかわくわくします。山を作れば高い山を作りたいと好奇心が芽生えます。完成すれば嬉しさと達成感を感じ、今度はどうすればいいかを考えたりします。



水を運ぶ時には、水の重さや量を知ることになります。同じ砂場を使っている子どものおもちゃを貸したり借りたりもします。貸してくれない時の気持ちや貸せない気持ち、貸してあげて「ありがとう」と言われる体験もするでしょう。何か一つするごとに「見て見て！」といい、パパやママに「すごいね、それでいい」という承認も得ます。数人で遊べば、役割分担を決めて、その役割を果たすこともします。外の気温も肌で感じています。近くの草花の匂いも感じています。頭やからだ、心を自由に使って過ごす遊びの時間と空間。今日は砂場で遊ぶといえば、子どもはシャベルやバケツの準備が必要なことを学び、使うおもちゃも選択します。「もう帰る時間ですよ」いえば、楽しいことをやめなければいけないことも学びます。砂場あそびだけでもこんなに子どもの成長を促すことがたくさんあるのです。

子どもが危ない！スマホ社会の落とし穴 清川輝基・内海裕美 共著 より

水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力の低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが結構あります。また電解質は、未熟な子どもの腎臓機能に負担をかけてしまうので、子ども用でなければ、2倍くらいに薄めるのが望ましいでしょう。

