

親子さんは、心のやさしい子どもに育て欲しいと、時折おっしゃいます。

### 「やさしい心を育てたい」

やさしさは、見て感じて育つものです。言葉でつたえても、身につくものではありません。やさしさは辛抱強さの裏返しでもあります。集団生活の経験の中から、からだで覚えていきます。例えば、自分のしたい事と友だちのしたい事がぶつかり合うとき、どうしたらうまくいくのか？と幼いなりに考えたり、工夫したりします。遊びながら、自分のわがままや、身勝手さに気づき、多少なりとも我慢できるようになるものです。ありのままの今を表すことができるのも、成長には必要で、この年齢の特有の貴重な経験でもあるのです。

### <暑い夏を乗り切ろう！>

暑い日が続くと食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物をとりがちになります。暑さの影響により、消化器官の働きが弱まるためです。糖分のとりすぎにも気をつけながら食事内容を工夫したり、清涼飲料水よりもお茶やお水などで水分補給したりして、夏を乗り切りましょう！！

### <寝冷えに気をつけて！>

寝苦しい夜は、クーラーや扇風機をつけたまま寝てしまうことが多く、寝冷えの原因になります。またお昼寝のときなどは、つい油断しておなかに何もかけずに寝てしまいがちですが、寝冷えにより下痢、鼻水、せきなどの症状がでてきます。寝るときは、室温調節やタオルケットをかけるようにしたりして、気をつけてくださいね。

### 7月も生活習慣<早寝！早起き！朝ごはん>

心を鬼にして9時までには寝かせましょう。幼児時代の睡眠不足は脳の発達にも影響するそうです。継続は力、面倒でも毎日くり返し実行しましょう。