



さわやかな風が心地よい季節となりました。進級、入園から1ヵ月がたち、子どもたちも少しずつ新しい環境に慣れ、笑顔がたくさん見られるようになってきました。親も子どもも頑張った1ヵ月、疲れが出てくる頃でもあります。おいしいものをたくさん食べて、無理せずゆっくり休養しましょう。

## 紫外線に要注意！

紫外線は1年の中で4月から9月に強くなり、1日の中では10時から14時の間が最も強くなります。子どもの時から適切な紫外線対策を行い、健やかな肌を保つようにしましょう。

1. 時間を工夫する：屋外での活動はなるべく紫外線の弱い時間に行いましょう。
2. 場所を工夫する：日かげは日なたに比べて約50%紫外線が減ると言われています。テントなどで日かげを確保しましょう。曇りの日でも晴れの日の約80%程度の紫外線が出ています。
3. 帽子をかぶる：帽子のつばが7cmあれば約60%の紫外線がカットできると言われています。屋外活動では必ずかぶりましょう。
4. 日焼け止めを使う：ムラなく均一に塗りましょう。使用する場合は、登園前にご自宅で塗ってきて頂くようお願いします。

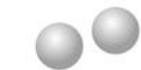


### サンスクリーン剤の上手な塗り方

説明書にある使用量をしっかり塗りましょう

#### 顔に使用する場合

クリーム状にできるタイプの日焼け止めは、パール粒1個分、液状にできるタイプは、1円硬貨1個分を手のひらに取る。額、鼻の上、両頬、アゴに分けて置き、そこからまんべんなくいねいに塗り伸ばす。そのあともう一度同じ量を重ねつける。



クリーム状(パール粒×2)



液状(1円硬貨大×2)



#### 腕や脚など広範囲に使用する場合

容器から直接、直線を描くようにつけてから、手のひらでせんでんを描くように均一にムラなく伸ばす。



環境省 紫外線保健指導マニュアル 2008 より引用

<子どもが使うのに適した日焼け止め>

- ① SPF15以上、PA++～+++を目安に
  - ② 無香料及び無着色のもの
- 使用した後はきれいに洗い流しましょう！



※塗り薬や虫よけと一緒に使用する場合は  
塗り薬⇒日焼け止め⇒虫よけ  
の順で塗りましょう

## ～たくさんほめてぐんぐん成長～

子どもはほめられると自分は認められたと自信を持ち、嬉しくなって「よし、またやってみよう！」  
「次もがんばろう」というやる気に繋がります。また、失敗したときでもその頑張った過程や挑戦した  
気持ちを認めてほめてもらうことで、さらに次の挑戦ややる気に繋がっていきます。

### <ほめ方のポイント>

- できるだけ早く！（している最中、直後が好ましいです）
- 視線を合わせて（笑顔を見せることが大切です）
- 名前を呼んで（注意をひいて、しっかり伝えましょう）



### <こんなほめ言葉も>

「すごいね！」「えらいね！」以外にも様々なほめ言葉があります。

- 感謝する 「お手伝いしてくれてありがとう」
- 励ます 「もう少しだね。がんばれ！」
- 気付いていることを知らせる 「ひとりでお片付けできるようになったね」



お子さんに合わせた言葉を見つけてみてくださいね。

## 【ヒトの成り立ち期の歩み】

### ～いまから・ここから・自分から～

私たち(社福)童心会で生きる者として、忘れてはならないものがあります。それは、「五感を刺激する  
0歳からの人間教育」を実践する者として見つめ続けなければならない「ヒトの成り立ち期の歩み」なの  
です。

1. 誕生期：天命・天意によって授けられた存在を共有すること  
生まれてきてくれてありがとう、生まれてきてよかった
2. 五感期：視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚を通して学び続けること  
non-verbal communication を心がけ非認知能力を育むこと
3. やりとり期：serve&return（やりとり、受けこたえ）  
non-verbal communication（非言語コミュニケーション）の時代に天使のほほえみ、  
眼差し、表情、仕草のやりとり、受け答えを大切にすること
4. 受容期：五感やミラーニューロンなどを通して受容した事柄を貯えておくこと
5. 記憶期：「三つ子の魂百まで」非陳述記憶の大部分が3歳くらいまでに脳の神経回路の中に組み込ま  
れその人の根幹をなす記憶になる。また10歳までの記憶がidentityを作っているという
6. 自立期：自分の力で判断したり身を立て各種機能を獲得してゆくこと
7. 称賛期：できる、できたをほめたたえ、やる気（意欲）げん気（気力）ほん気（意志）を育むこと  
ひとりでもできる みんなとできる 人のためにできる 助け合ってできる
8. 課題学習期から 22.自己実現期まで続きます。

私たちは昔からの諺にもあるように「つにつく歳までは神の子(9つ；このこのつ)」と言われ、神様から  
預けられた子であり、心を豊かに子育てに励み「自分を創る・人を創る」礎(いしずえ)を造らなければな  
りません。皆様のご協力をお願いいたします。

理事長 中山 勲