



# ひのでたより

ひので保育園

令和4年12月1日

寒さが一段と厳しくなりますが、そんな中でも寒さに負けず、元気いっぱい遊ぶ子どもたちの姿に元気をもらえますね。

早いもので、今年も残り1か月となりました。師走は何かと気忙しくなりますが、1日1日を楽しみながら、怪我などのないよう落ち着いて過ごしていきたいと思ひます。

## 今年もやってきた! / ひのでフェス2022

少しずつイベントが再開され始めたものの、なかなか思い切り遊びに行けない日々が続いていますね。そんな中、少しでも非日常を!という事で、今年は「ジュラシックパーク」をテーマに、ひのでフェスが開催されました。

僕が恐竜だ!!



大好きな恐竜とランチ♪



恐竜の下に入っちゃった!



こんにちは!

## ☆自己肯定感を高めるにはスキンシップが効果的☆

子どもとの関わりの中には、見たり、聞いたり、微笑みかけたり…と、様々なコミュニケーションの方法があり、どれも成長には大切なことです。また、子どもの行動に目を向け、変化や成長を「認める」ことや、それらを「褒める」ことが自己肯定感を高めるには大切とされています。

その中でも「触れる=スキンシップをとる」ことがとても重要で、スキンシップを通して肌と肌が触れ合うことで、脳の中に『オキシトシン』というホルモンが分泌されます。このホルモンは「**幸せホルモン**」とも呼ばれていて、安心感を与え、心を落ち着かせてくれるとも言われています。



いつでもすぐできる!

### おすすめのスキンシップ♪

- ♡ **7秒間抱きしめる**…この7秒間で心を落ち着かせることが出来ると言われています。また、30秒間のハグをすることで、1日のストレスの3分の1を解消する効果があるとも言われています。
- ♡ **頭をなでる**…頭をなでると、神経が刺激されて心が落ち着きます。さらに、自分が愛されている存在であることを理解し、自尊心が高まるとも言われています。
- ♡ **手を繋ぐ**…お互いの好意を示す愛情表現でもあり、手を繋ぐことで安心感も生まれます。登降園時、ぜひ手を繋いで歩いてみてください。
- ♡ **膝の上に座らせる**…触れている部分が多い分、気持ちが落ち着き、安心感を得られます。お話しする時やお風呂に入る時などに、取り入れてみてください。

身体でもたくさん触れ合って愛情表現を行うことで、子どもたちの心が満たされ、自立が促されます。ちょっとした時間にぜひ取り入れてみてくださいね♪

### ……… お知らせ ………

- 来年度入所手続き書類の「就労証明書」は1月に配布いたします。よろしくお願いいたします
- 保育園は12月28日(水)までです。よいお年をお迎えください。