



べこのこだより

親子ひろば『べこのこ』
浜松市中区高丘東3-54-18
葵ヶ丘保育園
Tel053-437-7952
fax053-437-7950

8月号
2020年7月25日発行



セミの鳴き声も聞こえはじめ、いよいよ本格的な夏がやってきました。抜けるような青空に入道雲、突然の雷雨。夏の変わりやすい天気を肌で感じている子ども達です。暑い日には細目に水分を補給したり、夏のかぜががはやる時期の為、うがい、手洗いを行い、部屋の温度、湿度に気を付けて過ごしていきましょう。

8月の予定

★5日(水) 作って遊ぼう

～親子で一緒に作って楽しもう～

時間 : 10:00～11:30
場所 : べこのこのお部屋



★26日(水) 夏の遊びを楽しもう

～保育園のお友達と一緒に遊ぼう～

時間 : 10:00～11:30
集合 : べこのこのお部屋
(雨天: 室内遊び)



* 12日(水) 14日(金)お休みです。

子育て相談

毎週 月～金曜日 午前10時～午後4時

子育てについて不安や質問はありませんか？
一人で悩まないで、何でも気軽に声をかけて下さいね
電話、又は来園での相談にも応じます。どうぞ、お気軽にご相談ください。

★〈遊びの広場〉

毎週月・水・金曜日 午後1時～午後3時
お部屋・プールの解放を行います。(8月中)

※持ち物 : バスタオル・水着(パンツ)・お茶

* お家の方と十分に触れ合いながら楽しみましょう。
* 自分のお子様から目を離さないようにお願いします。

流しそうめん・・・わあ～くるかなくるかな・・・おいしい・・・つつる



スイカも食べたよ



アンガーマネジメント

“アンガーマネジメントって？”

《怒らないこと》ではない

怒りに任せて相手を攻撃し、後悔したことはありませんか？または、怒るべきときにうまく怒れずに後悔したことはありませんか？そのように怒りによって後悔しないようにする為の心の整理術こそがアンガーマネジメントなのです。

怒る必要のあることはうまく怒る。怒る必要のないとは怒らないようにすることを目指しましょう。



《どうにかして6秒間やり過ごす》

諸説ありますが、人間は怒りを感じてから、6秒間我慢すると感情に任せて、言い返したりやり返したりしてしまうことがないと言われています。冷静になるのを待ちましょう。



思考のコントロール“三重丸”

“まあ許せるゾーン”のラインを広げられるようにします。
ラインを気分次第で前後させないようにしましょう。

