

# かるがも通信

3月号

2024年3月発行  
第101号  
Vol.012

日増しに春めいてまいりました今日この頃。皆様いかがお過ごしでしょうか？  
こぶしのつぼみも今か今かと春を待ちわびているように見えます。  
3月も元気いっぱいプールで遊みましょう！

2月～4月で皆勤賞を  
実施中です  
3月も多数の方のレッスン  
ご参加をお待ちします!!

親子バドミントンおためし  
4回体験も実施中です  
ぜひお友だちをお誘い  
してみてくださいませ!!

## みな様にお願ひ

レッスン終了後のロッカーの床に 水たまりができています。踏んで濡れてしまうと お肌かにつまみかたりますので 身体の水分をしっかりと拭き取ってロッカーをご利用下さい。

## レッスン日程について

3月度 3/1(金)～3/27(水)

3/29(金)は **スクール休講**です

4月度 4/1(月)～4/26(金)

2024年4月～9月のスクールカレンダーは、3/30頃よりご確認いただけます。

スクール  
カレンダーは  
コチラから↓



## 今月のレッスンワンポイント

### ひとり泳ぎ

お子様がひとりで浮かんで、水中で手足をたくさん動かして自由に移動ができるようになるには、プールの中の行動範囲も広がって、もっともっとプールを楽しめるようになります。

おもちゃやボールを浮かべて追いかけてみたり、保護者様と追いかけることを楽しんでみてください!

プールサイドにひとりであそびできるお子様には、保護者様が泳いで見本を見せてあげ、それをまねして泳ぐ「まねこ泳ぎ」も効果的です!

もどる事に不安が無くなったお子様は、アムハムをはずして「バババするよー」と声をかけてもどらなしょう。もしもひとりで泳ぎ出しちゃうかもしれないですよ😊

## 上手な排泄の自立を目ざそう!

お子様が2歳を迎える前後に、おむつからパンツへ移行のトレーニングを始めている方が多いようですが、なぜ2歳頃がよいとされているのでしょうか？それは肛門と膀胱の括約筋（収縮によって管状や環状の器官を閉じる作用をする筋肉）が発達し、ウンチやおしこの排泄機能が完成する時期が、2歳前後といわれているからです。また、この時期に重要な発達課題は、「自律性」を身につけさせることです。「自律性」（自分で自分をコントロールする力）を身につけ、良き「自立」を目指していきましょう。

\*自律…他からの支配・制約などを受けずに、自分自身で立てた規範に従って行動すること \*自立…他への従属から離れて独り立ちすること、他からの支配や助力を受けずに存在すること

### ●厳しいしつけは禁物●

パンツを汚すことは、お子様にとって叱られる筋合いのないもので、笑顔で「気持ち悪かったね」と新しいものと交換することが望ましいです。汚れたことを知らせることが出来たら、それは立派な「自立」です。

### ●褒めすぎに注意●

褒めすぎること、たまたま失敗した時に隠してしまうことがあります。失敗しても「今度は教えてね。」と声掛けをしたり、「上手にできたね、また教えてね。」などの声掛けをしましょう。

### ●「気持ちよかったね!」●

2歳前後のお子様には、本来大小便の排泄を不潔な物、汚い物と認識することはありません。「気持ちよかったね!」と声掛け、楽しい生理的経験だと教えていくことが大切です。

## たのしいふれあい遊び

寒い日でもおうちで簡単にできる遊びを紹介します!体力を持て余しているお子様にうけること間違いなしです!楽しいだけでなく、バランス感覚や集中力も鍛えられます。保護者様の運動不足解消にも効果があるかも!ぜひお試しください!

### ペンギン歩き

保護者様の足の甲にお子様を立てて、落ちないように支えたり手を持ったりして歩きます。向き合って歩くのが上手になったら2人とも前を向いてのロボット歩きをしてみましょう。

