



### ～ ONE ROOF ～

「大きなおうち」を受け継ぎながら、子どもたちも職員も地域の皆さんも、みんながひとつ屋根の下で笑い、ひとつになり、そして成長して、未来を作り出す力を育てていこうという思いを込めています。

# にこにこだより

令和元年 7 月

社会福祉法人東京児童協会 船堀中央保育園

〒134-0091 江戸川区船堀 2-23-10

TEL 3680-1441 FAX 3680-1618

江戸川区が主催している研修に参加をし、アタッチメントについて学びました。講師は東京大学大学院教授発達保育実践政策学センター長の遠藤利彦先生で、保育業界の中でとても有名な方です。

この研修を受けて園の保育士だけでなく、ぜひ子育て真っ最中の皆様にもお伝えしたいと思い、今回お便りにてお伝えいたします。

子育てにはアタッチメントが大事だとよく耳にしませんか？

アタッチメントとは「怖くて不安な時に大人が受け止め、再び安心感を与えてあげる事」、「人が幸せに生きる心の土台」と言われます。抱っこやスキンシップをする事と捉えられがちですが意味は異なります。アタッチメントにより子どもは崩れた感情をなだめ、回復させていきます。この体験を通し子どもは「自分は大人に愛してもらえる」「愛してもらっている価値がある」と感じ自他への基本的信頼に加え自立性、物事へ挑戦しようとするたくましさ、社会性を養います。社会性には「思いやり・協調性・道徳性・規範意識」などとこれから社会で過ごす為に必要な力が育つといわれます。自分の心の状態を理解してもらうことで他者にもしてあげようとする心へと結びつき、他者への共感や思いやりにも繋がります。

乳幼児期のアタッチメントがないと子どもの心も身体も育たなくなってしまう。また、思春期の時にぶつかる壁を乗り越える力が備わらないそうです。まだ年長の子を持つ母としては想像が付きませんが、子どもの成長には親の愛情だけでなく、『関わり方』はとても大事だと学びました。また、隣にいる園長先生も思春期の娘さんに向き合うのは大変だと会話をしながら感じていましたので、遠藤先生の話は真摯に受け止められました。

大人はいつも子どもの状態を気にかけて、その後ろを心配してついて回ったり、転ばぬ先の杖になろうとして先回りしたりするのではなく、どっしりと構え、子どもが求めてきたときに頼れる存在である「応援団」になればいい。応援団も声をかけるだけが応援ではなく、子どもを見ている視線や表情で伝わります。

一見当たり前と思うかもしれませんが、乳幼児期に常識、良識のある温かい感情を持つ大人との関わりにより子どもの心が育ちます。この研修を受けて園全体でも保育の内容を確認し、法人の理念でもあります「生きる力を育む」「思いやりを育む」「夢を育む」子どもに育てられるよう保護者の方の協力を得ながら、丁寧な保育を行っていきたいと思います。(記：末永朋子)

## ☆7月の行事予定☆

- 1日 スポーツ教室「フットサル」(5歳)
- 3日 避難訓練
- 6日 夏祭り・保育園をきれいにしよう会
- 8日 身体測定(3・4・5歳)、プール開き
- 9日 身体測定(0・1・2歳) 11日 0歳児健診
- 18日 誕生会「アラジン」
- 22日 造形(5歳)、0歳児健診
- 24日 体育指導(3・4・5歳)
- 31日 英語(3・4・5歳)、カウンセリング

## ☆お知らせ☆

- ・1日～13日に保育実習生が1名入ります。
- ・31日は臨床心理士高橋千香子先生による育児カウンセリングがあります。ご希望の方は職員へお知らせ下さい。
- ・掲示にてお知らせしておりますが、法人年長児相撲大会の日程変更に伴い、幼児懇談会の日程も変更しています。  
法人相撲大会(変更前)9月20日→(変更後)10月25日  
幼児懇談会(変更前)10月25日→(変更後)10月11日



# 7月の保育



## <目標>

- ・清拭や沐浴をし、十分な休息をとりながら夏を快適に過ごす。
- ・身近な保育士との触れ合い遊びや運動遊びを楽しむ。

身体の動かし方が日々上手になっていく子ども達。室内では歩き出そうと積極的につかまり立ちをするお友達も増えてきました。大切なバランス力と手足の力をつけるために、園内散歩、階段上り、プレイマットなど様々な運動遊びをしています。園庭ではトンネル潜りや小山登りにも積極的です。初めは恐る恐るトンネルの中をのぞき込んでいましたが、慣れてくると反対側にいる保育士等や、お友達に「ばあ！」と笑顔を見せ、トンネルを潜りぬけています。お座りが上手になってきたお友達は砂をにぎにぎしながら感触を楽しんでいます。好奇心で目を輝かせる姿はとても可愛らしいですよ。沢山の運動遊びを楽しみながら四肢を沢山使い、基礎体力をつけてきたいと思います。

## <お楽しみ>

- ・歩行やハイハイ、腹這いで沢山身体を動かそう。
- ・保育士等のパネルシアターやペープサートを楽しもう！

(記：森田 綾乃)



## <目標>

- ・保育士等や他児と一緒に夏の遊びを楽しむ。
- ・休息を取りながら、夏を快適に過ごす。

## <先月の子どもの姿>

梅雨の時期になり、室内から雨が降っているのが見えると「あめ！」と指を差したり、テラスへ出ると雨を眺めたりする姿がありました。制作では、好きな色のスタンプを選ぶと「ぴんく」「あめ」等言いながらタンポを押して傘に模様を付けました。また、食育活動の中でじゃがいも洗いを行い、ボールの中で一生懸命じゃがいもを撫でて洗っています。子ども達が洗ったじゃがいもが、昼食の時にビシソワーズとして出ると「おいしー」と食べてみようとする姿が見られましたよ。着脱では、保育士等がズボンの向きを揃えて足元へ置くと、自分でズボンに足を通そうとしたり、引き上げに挑戦したりする姿が増えてきています。

## <お楽しみ>

- ・夏祭りに参加して行事を楽しもう！
- ・水や泥等に沢山触れて感触遊びを楽しもう！

(記：関 優颯)



## <目標>

- ・生活に必要な言葉が少しずつ分かり、したい事、して欲しい事を言葉で表現する。
- ・保育士等や友達と一緒に、水・砂・泥等に触れて開放的な遊びを楽しむ。

## <先月の子どもの姿>

散歩に行き、梅雨の自然に触れ、「紫の紫陽花あったよ」と教えてくれました。制作では、紫陽花の写真を見せると「かわいい紫陽花作るの」と言い、クレヨンを下手三点持ちし、手首を返してぐるぐると連続して描いていました！完成すると、満足そうに「みて！」と見せてくれたり「まだやりたい！」と別の紙に沢山の色のクレヨンを使って顔を描いたりする姿が見られました。

## <お楽しみ>

- ・かき氷の制作を通して、絵の具の感触や色が混ざっていく様子を見て楽しむ。
- ・泥遊びを通して、泥だんごでおにぎりを使っておままごとやお店屋さんごっこを楽しむ。

(記：佐野 遥菜)



<目標>

- ・夏の過ごし方を知り、快適に過ごす。
- ・様々な感触遊びを楽しもう。



<先月の子どもの姿>

○花組

星、月組のお兄さんお姉さんとペアになり、紫陽花を見に散歩へ行きました。紫陽花を指差し、「このあじさいはおおきい!」「こっちはちいさいよ!」等と友達と話しながら楽しむ姿が見られました。季節の制作では、かたつむりの体を糊で貼りクレヨンで鮮やかな模様を描きました。指にのりをつけ「これくらい?」と保育士等に聞く等、糊の量を意識しながら、可愛いかたつむりを完成させる事ができました。

○星組

梅雨の時期になり、毎日の天気をお天気カレンダーに記入しています。保育士等が「今日の天気は何ですか?」と聞くと、窓の外を見て「あめ!」「はれ!」等と元気に教えてくれます。制作では、時の記念日にちなみ、はさみや糊を使って紫陽花の形の時計を作りました。始めは難しそうなお表情をしていますが、完成すると「みて!できた!」と笑顔で教えてくれましたよ。

○月組

交流日では、バスに乗って亀戸こころ保育園へ行き、スポーツ教室に参加しました。亀戸こころ保育園や葛西大きなうち保育園の友達と一緒にバスケットボールを体験し、ドリブルや2人組でのパス、最後にシュートの体験をしました。帰りのバスの中では、「おともだちのなまえ3にんおぼえた!」と嬉しそうに教えてくれ、他園の友達との交流を楽しんでいます。花組とペアになり散歩へ行った際には、しっかりと手を繋ぎ「こっちをあるくんだよ」「それはさわらないよ」等と声を掛け、お兄さんお姉さんとして色々な事を教えてくれました。

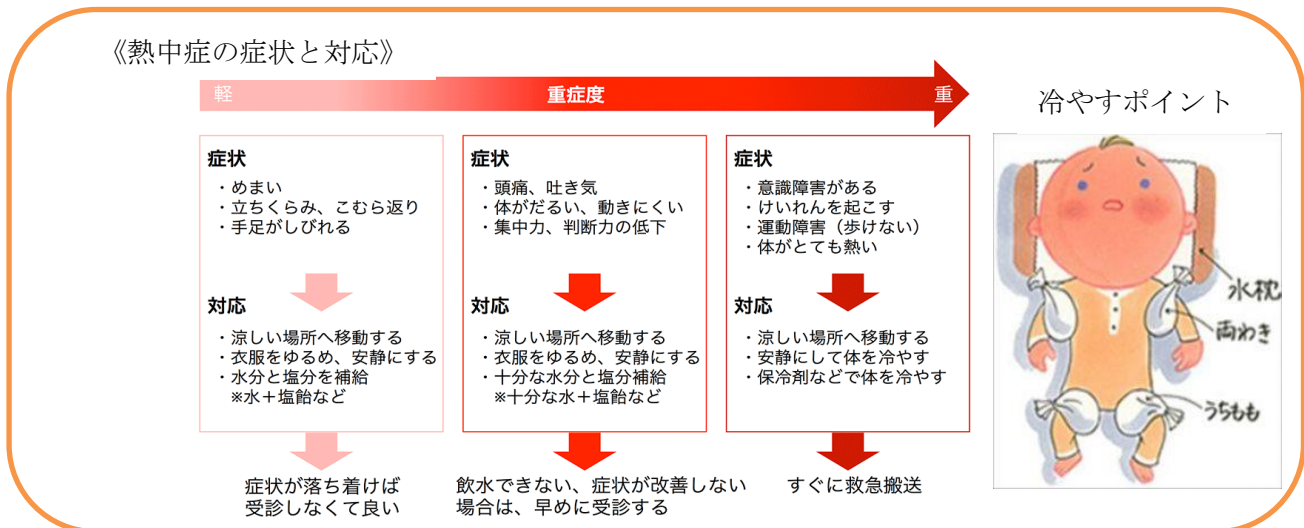
<お楽しみ>

- ・夏祭りに参加し、お祭りの雰囲気を楽しもう!
- ・水・氷・泥等の様々な感触遊びをしよう。

(記: 橘 萌絵)



【保健】『気をつけよう!熱中症』梅雨明け間近となり、蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは汗をいっぱいかきながらも夢中になって色々な遊びを楽しんでいます。熱中症は高温多湿の環境に適応できず、体にこもった熱を発散できなかつたり水分が不足したりして、症状が出現します。子どもは体温調節機能が未熟で、大人と同じ量の汗腺があるため、汗で多くの水分が失われます。気温 32℃以上、湿度 60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動をすると発症しやすいと言われています。



《熱中症を予防しよう》

- こまめに水分補給し、涼しい場所で休憩をとる
- 外に出る際は帽子をかぶる
- 食事をしっかりとることで、適度な塩分補給
- 風呂に入って汗をかくなどして徐々に暑さに身体を慣らす
- 熱がこもりにくい服装を心がける




## 水遊び・プールについて

プール開きが近づいてきました。水の大好きな子どもたちは待ち遠しくてならないようです。

各クラス掲示でお知らせしておりますが、水遊びやプールに際してご用意いただきたいものを以下にまとめましたので、宜しくお願いします。※0、1歳児は沐浴や簡単な水遊びをします。

**☆『プール活動・体温表』のご記入を6月24日よりお願いしております。**

**☆下記の各セットを7月8日のプール開きまでにご用意下さい。**

| クラス   | 持ち物  | 入水の確認  |
|-------|--|--|
| 0・1歳児 | <b>シャワーセット</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ フェイスタオル1枚</li> <li>・ 上下の着替え1組</li> <li>・ おむつ1枚</li> </ul> ※ ビニール袋に入れてロッカーの中に入れて下さい。  | ○各クラスにある『プール活動・体温表』に<br><u>下記の内容を記載して下さい。</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎朝の体温</li> <li>・ 入水出来るときは○</li> <li>・ シャワーのみのときは△</li> <li>・ どちらも出来ないときは×</li> </ul> ※△、×の際には、保育者に口頭で理由をお伝え下さい。 |
| 2歳児   | <b>プールセット</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 水着（女児はワンピース型で着脱のしやすい物）</li> <li>・ スイミングキャップ</li> <li>・ フェイスタオル1枚</li> <li>・ 上下の着替え1組</li> <li>・ パンツまたはおむつ1枚</li> </ul> ※プールバックもしくはビニール袋に入れて下さい。   |  |
| 幼児    | <b>プールセット</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 水着（女児はワンピース型で着脱のしやすい物）</li> <li>・ スイミングキャップ</li> <li>・ ラップタオル1枚 → </li> <li>・ 上下の着替え1組</li> <li>・ 下着（パンツなど）</li> </ul> ※ プールバックの中にラップタオルと着替えを入れ、水着とスイミングキャップはビニール袋に入れて下さい。シャワーのみの日でもプールバックごと持ち帰りになります。濡れたタオルで水着が濡れないようにしたいと思いますのでご協力お願い致します。 | ○玄関にある『プール活動・体温表』に<br><u>下記の内容を記載して下さい。</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎朝の体温</li> <li>・ 入水出来るときは○</li> <li>・ シャワーのみのときは△</li> <li>・ どちらも出来ないときは×</li> </ul> ※△、×の際には、保育者に口頭で理由をお伝え下さい。   |

### 【お願い】

- ・ 毎朝検温、健康チェックをしましょう
- ・ 朝食はきちんと食べましょう
- ・ 爪・皮膚のチェックをしましょう
- ・ 持ち物には必ず記名しましょう
- ・ 使用した汚れ物は必ず持ち帰り、翌日忘れずに新しい物を用意しましょう。

### 【入水出来ない場合】

- ・ とびびの疑いや湿疹のあるとき
- ・ アタマジラミのとき
- ・ 『プール活動・体温表』が未記入のとき 『プール活動・体温表』に記入がない場合、プール遊び・水遊びに参加出来ませんので、ご了承下さい。
- ・ プールでのお約束が守れないとき
- ・ 登園後体調不良（熱、咳、鼻水、下痢等）になった場合は看護師、園長の判断で入水出来ないこともあります

## ～夏バテ予防～



### ◇水分をこまめに補給しましょう

新陳代謝も激しい乳幼児は、大人に比べて多くの汗をかきます。体の容積が小さい子どもは、体の水分を失った影響が大人より大きく現れてしまいます。そのため、乳幼児は熱中症や脱水症状にかかりやすいです。飲み物だけではなく、野菜や果物からも水分をとる事ができます。夏が旬の野菜や果物には水分が多く、胡瓜や茄子、スイカには約90%もの水分が含まれています。野菜や果物からは汗で失われたミネラルも補えるため、食べ過ぎに注意しながらも積極的にとるようにしましょう！

熱中症対策には喉の渇きを感じる前の「早め・こまめ」の水分補給が大切です。喉が渇いたと思った時にはすでに脱水が始まっています。少ない量でもこまめに水分を摂るようにしましょう。外出や就寝前はコップ1杯の水分を補給するとよいでしょう。



### ◇栄養バランスの良い食事をとりましょう

食事は毎日繰り返される私たちが生活する上で大切なものです。大人も子どもも健やかな心身のためにご家庭でも「まごはやさしい」を取り入れてみてはいかがでしょうか？「まごにやさしい」とは健康な食生活に役立つ和の食材の最初の文字を覚えやすく言い変えたものです。どれも簡単に手に入るけれど、優れた栄養素を備えた昔からある食材ばかりです。

#### ま…（豆類）生活習慣病予防

「畑の肉」といわれる大豆は良質なタンパク質、ミネラルが豊富

#### ご…（ごま、種子類）コレステロールダウン

ごまはタンパク質、脂質、ミネラルが豊富

#### は…（わかめ）老化予防

わかめは、各種ミネラルをバランスよく含み、新陳代謝を活発にして体の抵抗力を高める

#### や…（野菜）皮膚や粘膜の抵抗力強化

人参に含まれるβカロテンは体内で必要な分だけビタミンAに変わり、抵抗力を維持する

#### さ…（魚）疲労回復

鰹はDHAやEPA、タウリンが豊富で血中のコレステロールを減らし疲労回復の効果がある

#### し…（しいたけ、キノコ類）骨を丈夫にする

しいたけは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富

#### い…（いも）美容効果

ビタミンCビタミンEが豊富。美肌作りに最適。



### 夏野菜をたくさん食べよう！

夏の太陽を浴びた緑黄色野菜には、カロテン、ビタミン、食物繊維、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。また、生野菜は火照った身体を冷ましてくれる効果があります。食事に夏野菜を取り入れ、夏を乗り切りましょう。

### 7月食育予定

- [行事予定]
- ・七夕献立
- ・誕生会献立
- [食育・クッキング・畑]
- ・七夕の話
- ・テーマ野菜の話
- ・ピーマン、南瓜の種とり
- ・夏野菜の水やり、世話観察、収穫

### 8月食育便り予定

☆家庭で実践できる「早寝早起き朝ごはん」等について紹介をする予定です。

