



# にこにこだより

令和元年 8 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

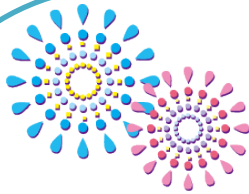
先日の「保育園をきれいにしよう会」では暑い中、16名のお父さんお母さんにご協力頂きました。プール設置、幼児の支度棚板の入れ替え、レストラン床の補修、園庭テラスの屋根の掃除などを手伝っていただき、本当にありがとうございました。どこもすっかりきれいになり、子ども達は快適に使用しています。また、日頃ゆっくり話せないもので作業をしながら職員とたくさん話が出来たのではないのでしょうか？重ねてお礼申し上げます。

今年は天候に恵まれずプール開きは7月24日になってしまいました。そして、梅雨が明けたら雨の余韻もなく「猛暑」。子ども達はこの変化についていけず、急な熱で早退する子も増えています。通院するとヘルパンギーナ・手足口病など診断されています。保育園ではこの暑さなので子どもの体調の変化に注意していきます。ご家庭でも、機嫌・食欲・よだれの多さなどに目をむけていただき早期発見でお子様がつらい思いが長引かないようにしていきましょう。

さて、夏は様々な体験・経験をさせてあげたいと思う気持ちから、色々な計画を立てているのではないのでしょうか？親は経済的に体力的にも何かと大変な様に思われがちですが、経験者の私からすると「コツをつかめば楽しい余暇」になりますので参考にしてみてください。①0歳児のうちは、おうちでゆっくりしましょう。夏は気温が高く日差しも強く焼けすぎて軽度の火傷にもなりますので気を付けて下さい。だからと言って、汗をかかないのも問題です。汗をかく事で幼児期には自分で体温調節が出来るので、熱がこもる事が無くなるそうですのでぜひこの時期は汗をかく時間も作って下さい。②1～2歳児は歩き出し活発、好奇心旺盛、第1反抗期も始まり、言葉の獲得も増えます。ですので、子どもとのやり取りが楽しめる一瞬のひと時です。この頃は大好きなママやパパと一緒に過ごせるだけで満足なのです。どちらかというとうと、ご両親の喜んでいる顔が子どもにとっては、一番なのです。

③3～5歳児になると、いよいよ子どもらしい遊びを求めてくる年頃、自然の中で様々な体験、アスレチック・登山・昆虫採取・動物との関わり・ボール・ボート遊びなど小学生には少し劣ってはいますが、それでも新しい事には興味津々の年齢になっていきます。ぜひ保護者の方も童心に戻って、親子で楽しんでみてはいかがでしょうか？そして、ここから6年間くらいが子どもの体験・経験に対する親の出番がピークで、子どもの記憶に残るのもこの時期だそうです。私は、失敗していますので未だに娘に特別な思い出が無いと言われてます・・・。

最後にお盆休みをはじめ休暇をとって子ども達と過ごす皆さんも多いと思いますが、事故につながらないようにくれぐれもお気を付けて、楽しい夏を過ごして下さい。



## ☆父母の会コーナー☆

今年は長い長い梅雨が続きましたが、先日ようやく梅雨明けとなりました。ひとたび、一気に気温上昇と言われている中、お子さんをはじめ、保護者の皆様には体調管理に十分ご注意くださいできればと思います。

7月6日に開催した夏祭り。雨模様のため、一部のプログラムの中止を余儀なくしましたが、多くの方にご参加いただきましたこと、感謝申し上げます。また、午後に開催した「きれいにしよう会」にも、多くの保護者の方にご協力いただき、新園屋上のプール設置・幼児組お仕度棚の修理をしていただきました。重ねてお礼申し上げます。その後いただいたアンケートを参考に改善点を洗い出し、またプログラムのアイデアを参考に、次年度以降につないでいきたいと考えています。

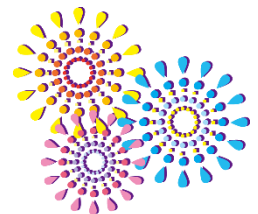
これから子どもたちもそれぞれに夏休みに入られるかと思えます。旅行や帰省されることもあると思いますが、急な夏模様で体が暑さについていけないことが予想されます。くれぐれも無理なさらず、元気な笑顔で登園して夏の思い出を沢山聞かせてほしいなと思っています！



▲事前準備のご協力をありがとうございました▶



▲先生方と一緒に盛り上げてくれた夏祭り。  
役員&サポーターの皆様、ありがとうございます。





# 8月の保育



### <目標>

- ・水遊び等を通して様々な感触遊びを楽しむ。
- ・一人ひとりの健康状態に合わせた生活リズムで快適に過ごす。



### <先月の子どもの姿>

お天気の良い日にはベランダで沐浴をしています。最初はビックリして保育士等にしがみついたり、泣いてしまったりする姿が見られましたが、保育士等にゆっくりと水を掛けてもらえると、段々と水の感触に慣れていき、玩具を手に取り落ちて遊ぶことが出来ています。机上遊びでは、ポットン落としをしています。穴を良く見て一つひとつ丁寧に落とし、全部落とすことが出来ると、にっこりと可愛い笑顔を見せ一緒に拍手をして喜んでいます。

### <お楽しみ>

- ・野菜スタンプや感触遊びを楽しもう！
- ・汗をかいたら沐浴や清拭をしたり、十分な休息を取ったりしながら夏を快適に過ごそう！

(記：大野 晃成)



### <目標>

- ・保育士等やお友達と一緒に水路での水遊び等を楽しむ。
- ・水分補給や休息を取りながら、元気に過ごす。



### <先月の子どもの姿>

スイカの制作では、フィンガーペイントを行いました。「1の指出来るかな？」と保育士が見本を見せると、半数の子どもは指の形を真似して人差し指を出し、絵の具を付け画用紙に「ペタペタ」と言いながらペイントを楽しんでいました！給食でスイカが出ると、「すいかー！！」等と嬉しそうに指差して保育士等に伝えてくれています。食事の際、上手に食具を持ち食べられるようになってきています。「お皿もちもち出来るかな？」と声を掛けるとお皿に手を添えています。今は、遠いお皿を手前に持ってきて食べる事や食器に手を添える事を丁寧に伝えている所です。

### <お楽しみ>

- ・水路での水遊びを楽しもう！
- ・シール貼りをして魚の制作をしよう！

(記：須賀 美穂)



### <目標>

- ・プールや水遊びを通して水に親しむ。
- ・簡単な身の回りの事を自分で行おうとする。

### <先月の子どもの姿>

絵の具を使ったかき氷作りの制作をしています。絵の具に手で触れると「つめたいね」「みて、むらさきになったよ」等と感触、冷たさ、色の変化等様々な気付きを楽しみながら、好きな色のかき氷を作っていましたよ！レインボーテラスの水遊びでは、「きゃー！」「くるくるしてるよ！」等、お友達と水の掛け合いや水車を回したり、水の空け移しをしたりする事を大いに楽しんでいます！



### <お楽しみ>

- ・夏の野菜を使って、スタンプ遊びを楽しもう！
- ・色水を使ってジュース屋さんごっこを楽しもう！

(記：大塚 沙織)

<目標>

- ・休息をきちんと摂り、健康に過ごす。
- ・水、泥、絵の具等夏ならではの様々な感触遊びを楽しむ。



<先月の子どもの姿>

○花組

塗り絵や折り紙、ハサミ等、様々な制作に取り組んでいます。お集まりで、一つ一つ道具の約束事を確認すると、「アイロンするよね!」「トレーにのせて、もってくよ!」と思い出しながら、使う事が出来る様になってきました。花火の制作では、初めてはさみを使用して、一回切りに挑戦しました。線に合わせて、はさみを動かし、慎重に切る事が出来ました。

○星組

室内で、提灯や装飾作りを楽しみました。提灯作りでは、好きな色の画用紙を選ぶと、集中して直線切りに取り組んでいました。提灯の中のイラストは、一人一人好きな物や柄を思い浮かべ描いています!朝夕の時間では、輪飾りやうちわ・かき氷作り等を「みて!おいしそうなかきごおりできた!」と友達と見せ合いながら楽しんでいましたよ。

○月組

夏祭りに向け、友達と協力して装飾作りをしています。「ほんえんおくじょうまで、ながくするぞ!」と目標を決め、朝夕の時間に輪飾りに集中して取り組んでいました。夏祭り当日は、造形で制作したお神輿を担ぎ「わっしょい!わっしょい!」と元気な掛け声で会場を盛り上げてくれました!

<お楽しみ>

- ・プール活動を楽しもう。
- ・卒園児のお兄さんお姉さんと一緒に過ごそう。



(記:小池 真由)

**☆8月の行事予定☆**

- 1日 0歳児健診
- 5日 身体測定(3・4・5歳)
- 6日 身体測定(0・1・2歳)、スポーツ教室(5歳)
- 7日 避難訓練
- 15日 0歳児健診
- 22日 誕生会「3匹のこぶた」
- 23日 造形(5歳)
- 28日 体育指導(3・4・5歳)、カウンセリング
- 30日 英語(3・4・5歳)、引き取り訓練



**☆お知らせ☆**

- ・2日~9日、5日~19日、13日~28日、28日~9月10日、14日~29日の間、実習生が1名ずつ入ります。
- ・学生ボランティアが、6名入ります。
- ・29日は臨床心理士の高橋先生が来園し育児カウンセリングを行っています。相談希望の方は職員まで声を掛けてください。
- ・30日は保護者の方に参加して頂く引き取り訓練です。詳細は手紙をご覧になりアンケートの提出をお願い致します。

## 【保健】

夏真っ盛りの8月。この夏、旅行など遠出の計画を立てているご家族も多いかと思います。 外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作ってきてください。

### 野山に出かける時は・・・

- 白っぽい帽子：スズメバチは黒いものや黄色いものを攻撃する習性があります。帽子は白っぽいものをかぶりましょう。
- 長袖&長ズボン：草木の多い場所では露出の少ない服装にしましょう。
- フリルのついた服は避ける：ひらひらした服は蜂を巻き込むことがあります。
- 大声で騒がない：大きな声は蜂を刺激しやすいため、大声で騒いだり音楽をかけたりするのは避けましょう。
- ジュースを飲みながら歩かない：甘い匂いは蜂を誘う原因にもなります。香水やヘアスプレーも危険です。

### とびひに注意！！

虫刺されや湿疹をかきむしった後に、黄色ブドウ球菌が感染して起こります。症状がどんどん広がっていく事から【とびひ】と呼ばれています。皮膚が弱いとかかりやすく、水膨れができ、破けて赤くむけた状態になります。皮膚を清潔に保ち、患部がじくじくしている時は症状が悪化しやすいので、患部を覆うなどして登園するなどのご協力をお願い致します。

### 手足口病が全国的に大流行してます

今年是全国的に**手足口病**が流行しています。予防がしにくい感染症ですが、どんな病気に対しても、手洗いうがいは欠かせません。

**原因**・・・コクサッキーウイルスやエンテロウイルスによる飛沫感染。

**症状**・・・手のひらや足の裏、口の中に小さな水疱や赤い発疹ができ、熱が出ることもあります。乳児は食事ができなかつたり、ミルクが飲めない場合もあります。

**対応**・・・3～5日で治ります。元気があれば登園できるが、まれに**髄膜炎**などの**合併症**をおこすことがあるので、頭痛やおう吐を伴う発熱が3日以上続くときは、すぐに受診をしましょう。



※症状が軽快してからも、1か月くらいは、便やだ液からウイルスが排泄されます。ただ、一般的には症状が軽いことが多く、プールでの感染よりも日常生活で感染する機会のほうがずっと多いため、本人が元気で登園できるなら、プールも可能です。

登園の際には登園届の提出をお願いします。



## ～早寝早起き朝ごはん～



子どもたちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。

### 《睡眠の効果》

従来から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。脳には海馬という知識の工場があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積しています。眠る時間が遅くなると、脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、午後9時ごろには就寝させるように心がけましょう。



### 《朝日の効果》



朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体になります。セロトニン分泌は、夜寝ているときにはなく、朝起きると始まります。セロトニンの分泌を増やすには、陽の光を浴びて体を動かすことや、しっかりと噛んで朝ごはんを食べるなどが効果的です。一方、陽が沈むと睡眠を促すホルモンであるメラトニンが合成されます。このメラトニンは、セロトニンを材料にしているため、昼にセロトニン分泌を増やすような活動をするのが大切になってきます。このように朝の光を浴びて、昼に活動を行うことにより、夜にはメラトニンがたっぷりと合成され、よく眠ることができるようになります。

### 《朝食の効果》



脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとするさまざまな栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態をつくるのが大切です。

朝食でもう一つ大切なことは『よく噛んで食べること』です。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 HP より引用



### 8(や)月31(さい)日は野菜の日!



1日に取るべき野菜の量は、成人で350g、3～5歳では240g、1～2歳では210gが目安とされています。「朝食をとらない」「外食が多い」「偏食ぎみ」「野菜=サラダを食べていればよい」というような食生活をしていると、野菜をとる量が少なくなっています。

〈野菜を上手にとるポイント〉

- 1日3食しっかり食べる
- 汁物にたっぷりの野菜を加える
- 季節の野菜を食べる
- 生野菜にこだわらない



園では、野菜の日や畑活動を行うことで野菜に親しみがもてるようにしています♪

### 8月食育予定

[行事予定]

- 誕生会献立

[食育・クッキング・畑]

- テーマ野菜の話
- ピーマン、南瓜の種とり等
- 夏野菜の水やり、世話観察、収穫



### 9月食育便り予定



日本のさまざまな秋の歳時について紹介をする予定です