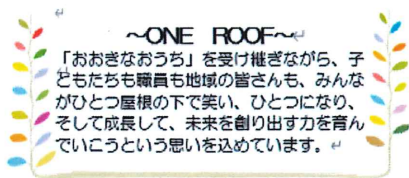


にじだより 令和8年7月

社会福祉法人 東京児童協会
亀戸こころ保育園
〒136-0071 江東区亀戸 9-34-1-140
TEL 5836-8011



亀戸こころ保育園分園 にじいろのくに
〒136-0071 江東区亀戸 7-63-3-1
TEL 5609-7272

園長 久水 実希

梅雨の季節を迎え、しとしとと雨の降る日が多くなりました。大人にとっては少し憂鬱に感じられる雨ですが、子どもたちにとっては特別な「冒険の日」です。

先日、5歳児クラスの子どもたちは自分で絵を描いて作った、世界に一つだけのレインコートを着て雨の日の散歩に出かけました。お気に入りのカッパを身にまとい、一步外へ出るときの誇らしげで嬉しそうな笑顔がとても印象的でした。道中では、雨に濡れていっそう色鮮やかに咲く美しい紫陽花の花を見つけたり、「あ！いたよ！」と葉っぱの裏に隠れた小さなカタツムリに出会ったり。雨粒が葉っぱをたたき音に耳を澄ませながら、この時期ならではの自然の恵みを五感いっぱい感じていました。

運動会を終えて

先日は運動会への温かいご声援とたくさんのご協力をいただき、誠にありがとうございました。

今年度、当園は「やってみよう！」をテーマに掲げ、日々の保育に取り組んでまいりました。

初めてのことにドキドキしながらも一步を踏み出した子どもたち、我が子の成長を信じて温かく見守り応援してくださった保護者の皆様、そして新しい試みに挑戦した職員たち、それぞれの「やってみよう！」が形になった一日だったと感じています。

運動会で見せてくれた姿は、子どもたちの成長のほんの一部です。当日までのプロセスにあった「初めてのことに戸惑い躊躇したこと」「できたことが嬉しくて友だちや保育者と顔を見合わせたこと」「悔しくて涙したこと」「お友だちと励まし合ったこと」、そしてこれから日々の生活の中で見せてくれる小さな「できた！」の数々。運動会という一步を終えても、先はまだ続いていきます。これからも日々の保育や行事を通じて、子どもたち一人ひとりの成長の瞬間を、保護者の皆様とたくさん共有していきたいと考えております。今後とも、子どもたちの「やってみよう！」の背中を、共に温かく押していければと思います。

お忙しい中、事後アンケートのご協力もありがとうございました。皆様のご意見から今後の行事や次年度の運動会に活かしてまいりたいと思います。

○アンケート結果：65家庭

・運動会は楽しかったですか？

楽しかった、よかった 92% 大変だった、残念だった 8%

・お子さんの成長を感じることができましたか？

はい：98.5% いいえ：1.5%

・どのような姿に成長を感じましたか？

- ・周りや協力して一つの芸をやりきる姿
- ・笑顔で演技していたところ
- ・自分で進む道を決めて、難しいところも頑張って最後まで乗り越えるところ。

その他、新しい競技についての意見、職員へのねぎらい、親子競技がよかった、開門についてのご意見などいただきました。子どもたちの見てほしい、挑戦したいを中心に保護者の皆様の思い出にも残る時間であって欲しいと願って準備をしておりますので、貴重なご意見を活かしながらか引き続き活動を計画していきたいと思ひます。

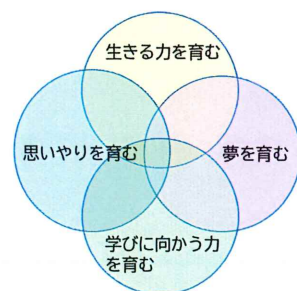
6月の『やってみよう！』

運動会では、各クラスの“やってみよう！”の姿がたくさん見られました。

乳児クラスでは、本園・分園の友だちが一緒になって各クラスの運動発達に合わせた競技を親子で楽しみ、普段から行っているサーキット遊びを親子で体験したり、新幹線の運転手になりきってレースが展開されたりしました。

幼児クラスでは、競技を通して“親子で力を合わせる”だけでなく、“友だちと力を合わせる”ことも経験しています。勝ちたい気持ち、格好よく技を決めたい気持ちを共有し、そのためにどうしたらいいかをその都度みんなで考え、実践してみることを繰り返していきました。

気持ちをひとつにすることは簡単なことではなく、“できた！”を少しずつ積み上げていくことが必要でした。しかし、その経験は子どもたちの自信となり、今後の“やってみよう！”に繋がっていくと思ひます。また、保護者の皆様が一生涯懸命競技に取り組んでくださった姿は大変心強く、応援の力を感じることもなりました。



～6月はこんなことがあったよ～



ずり這いからハイハイ、掴まり立ちから歩行等、毎日成長を見せているあひる組さん。梅雨時期に突入したことで、室内で過ごす時間が増えてきました。絵の具を使った感触遊び、ボールや風船を転がして追いかける等、室内遊びを楽しんでいます。また、清拭や沐浴も始まり、蒸し暑い中でも快適に過ごせるようにしています。

友だち同士で「ばあ！」と顔を覗き込んだり「どうぞ」と玩具を渡し合ったりと友だち同士の交流も見られるようになってきました。引き続き、保育者が気持ちを代弁し仲立ちしていく事で関わりを深めることが出来るようにしていきたいと思

★今月の目標★

- ・水分を摂り、暑い中でも健康的に過ごす。
- ・泣いたり笑ったり、声を出して気持ちを表現する。

★お楽しみ★

- ・寒天や氷等、感触遊びを楽しもう！
- ・段差やスロープで、身体を沢山動かそう！



土手沿いにある“あじさいロード”へ散歩に行きました。満開の紫陽花を見るなり「あお！」「びんく！」と指をさしながら友だちや保育者に発見を伝え、触ったり、匂いを嗅いだりと五感を使って観察していました。また、雨の日には保育室から外を眺めて、水溜まりが出来る様子を見たり、雨が地面に当たる音を聞いたりしています。みんなで「ざー！ざー！」と雨の真似をして楽しむ姿も見られました。

自然への興味が深まったことで散歩へ出掛けることへの意欲が高まり、自ら帽子を被ろうとしたり、靴下を履こうとしたりする姿も増えてきました。難しそうな際にはさりげなく援助をすることで“自分で出来た！”という達成感を得られるようにしてい

★今月の目標★

- ・適度に水分補給を行い、健康に過ごせるようにする。
- ・言葉やハンドサインを使って気持ちを表現できるようにする。

★お楽しみ★

- ・水遊びを楽しもう！
- ・感触遊びを楽しもう！



土手に咲く紫陽花を花の色や形、咲き方の違いに興味を示しながら熱心に観察をしたり、虫や草花を見つけると「みてー！」と嬉しそうに保育者や友だちに伝えたりしています。また、糊貼りをして七夕飾り製作を行いました。指先につけた糊を伸ばして貼り付けていくと、折り紙が繋がっていくことを喜んで取り組んでいました。

気温が高くなり、汗をかきながら毎日元気に過ごしています。「おみずのむ！」と自分で喉の渇きに気付き、進んで水分補給をする姿も見られるようになりました。引き続き、熱中症対策を行いながら夏本番に備えていきたいと思

★今月の目標★

- ・休息を十分に取り、夏を快適に過ごせるようにする。
- ・夏ならではの遊びを楽しむ。
- ・言葉を使って他児との関わりを深めようとする。

★お楽しみ★

- ・水遊びを楽しもう！
- ・さまざまな感触遊びを楽しもう！



運動会が終わった今も、保育室からは「ぴーぴーぱお！」と曲を口ずさむ可愛い声が聞こえてきます。今でもひとたび音楽が流れると、「待ってました！」と言わんばかりに大喜びで体を動かしている子どもたち。大きな行事をひとつ終えた自信が生き生きとした表情からあふれています。

さいロードの紫陽花を観察して製作を行いました。「ちいさなはながあつまっていたよ」「はっぱは、ぎざぎざだった」とハサミで切ったり、手でちぎったりした折り紙での表現を楽しみました。本物を見て描いたイメージを根気強く再現しようとする姿が見られました。

★今月の目標★

- ・自ら水分補給をし、健康に過ごすことが出来るようにする。
- ・泥や水に触れ、ダイナミックな遊びを楽しむ。



保護者の方々にも参加して頂いた運動会、とても楽しかったようで口々に「またやりたいなー！」という声が聞こえてきています。バルーンや綱引き、リレーなど、初めて行う競技だらけで最初は子どもたちも緊張している様子が見られましたが、当日は笑顔で心から楽しんでいました！バルーン後の拍手、一緒に参加して頂いた綱引き、たくさ

援の中のリレー、様々な形でのご参加・ご協力本当にありがとうございました。夏の楽しみと言えばプール！という事で、プール開きを行っています。園庭に設置したプールを見て日々楽しみが増している様子の子

★今月の目標★

- ・水分補給をこまめに行うことで熱中症を防ぎ、元気に過ごせるようにする。
- ・友だちと関わりながら、水・泥遊び等のこの時期ならではの遊びを思い切り楽しむ。



運動会の経験画を描きながら「うんどうかいたのしかったね」「ちょっとドキドキしたよね」と思い出話に花を咲かせています。楽しかった場面を一つに決められない子、細部まで丁寧に描く子等と様子は様々でしたが、みんなキラキラしたい顔で描きあげていました。組体操では『虹』という技を当日初めて成功させ、友だちと心を一

つにして取り組む大切さに気付き始めています。「友だちと心をつにする」という気持ちはこれからも活動に取り組む中で、引き続き大切にしていきたいと思

★今月の目標★

- ・感染症に気を付けながら健康に過ごせるように考えていく。
- ・水遊びやプール、七夕お楽しみ会など友だちと一緒に楽しみながら季節を感じていく。

★幼児クラスのお楽しみ★

- ・七夕お楽しみ会を楽しもう！
- ・プールや水遊びを楽しもう！

7月 ほけんだより

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な季節となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。園では水遊びやプールが始まり、体力の消耗も激しくなります。水分補給や体調管理に気をつけながら、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

熱中症に気をつけましょう

子どもは身長が低く、地面からの照り返しの影響を受けやすくなっています。そのため、体感温度は大人より2~3℃も高いと言われていています。また、衣服の着脱や調整、水分補給のタイミングを自分で判断する事も難しく、体温調節機能も未熟なため、大人に比べて熱中症のリスクは高いと言えます。戸外で遊ぶ時には、こまめな水分補給と休憩を心がけましょう。

園では、熱中症対策として暑さ指数（WBGT）を参考に日々の活動を判断しています。指数の値によっては戸外での遊びや水遊びを控える場合もございますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

水遊びに向けて注意が必要な皮膚トラブル

水いぼ

粟粒大のいぼが胸や腹、わきの下などにできて広がります。かゆみを伴う事が多く、放っておいても自然に治ることもあります。治癒までには時間がかかり、掻きこわすと広がっていきます。そのため周囲に感染することを考慮して医師と相談の上、早目に治療するようにしましょう。また、水遊びやプールは可能ですが、水いぼが直接触れないような水着（ラッシュガードなど）を着用するなどの配慮が必要です。

とびひ

虫刺されや湿疹を掻きこわした傷に細菌が感染し、それに触れた部分から飛び火のように感染が広がっていきます。皮膚に水ぶくれができ、破けて赤く剥けたような状態になります。患部がじくじくしていると症状が悪化しやすいため、水遊びやプールは控えましょう。また、患部をガーゼで覆って登園するようお願いいたします。とびひが疑われる場合は範囲が広がる前に速やかに受診しましょう。

アタマジラミ

アタマジラミは、清潔にしていともうつる頭髪に寄生する小さな虫で、強いかゆみやそれに伴う皮膚トラブルなどの症状を引き起こします。卵はフケと似ていますが、爪でこすっても落ちないのが特徴です。専用のシャンプーを使用し目の細かい櫛ですくことで、虫と卵の除去が出来ます。特に櫛ですく事が重要です。症状が見られた場合は早めに受診し適切な処置を受けましょう。

その他にも…こんなときは水遊びができません

- いつもと変わった様子はありませんか？
 - 朝ごはんを食べていない
 - 寝不足
 - 疲れている
- 風邪症状はありませんか？
 - 熱がある、または前日まで熱があった
 - 鼻水や咳がひどい
 - 目が充血している
 - 目やにが多いなど



先月の様子

6月4日に虫歯予防デーの話をしました。虫歯にならないためには歯磨きやうがいも大切ですが、「よく噛んで食べること」「カルシウムをとること」の大切さについてお話をしました。

「一口何回噛んだらいいでしょう？」のクイズには元気よく答え、実際に30回モグモグと口を動かしてみたり、カルシウムについても学ぶことができたようです。今日の献立は歯に良いものがたくさん入ったご飯でした。毎日の食事でよく噛んで食べることの大切さを学び「いっぱい噛んで食べる！」と意気込んでいました。

7月の献立について

7月の目標は「夏野菜を食べよう」です。夏野菜には、紫外線から身を守るために必要な抗酸化作用をもつ栄養素が豊富に含まれています。また、水分やカリウムを豊富に含むものが多く、体温を下げる効果も期待されます。水分補給を十分に行い、夏野菜を多く取り入れて、暑い夏を乗り越えていきましょう。気温が高くなり食欲が落ちやすくなる時期になる為、園では暑い時期でも食べやすい「ツナたっぷりサラダうどん」や「3色パリパリサラダ」を献立に取り入れています。

七夕献立について

七夕は7月7日の夜に願いを書いた短冊や飾りを笹の葉につるして星にお祈りをする日です。

園では「七夕そばろ丼」「オクラとツナのねばねばサラダ」「キラキラ七夕ゼリー」といったお星さまがたくさん入った献立を提供していきます。

家庭でできる食育「夏野菜を観察してみよう」

暑い夏がやってきました。太陽の光をたっぷり浴びた「夏野菜」は、色鮮やかでみずみずしく、子どもたちの元気な体を作る栄養が詰まっています。家庭で五感（見る・触る・匂いをかぐ・音を聞く・味わう）を使って夏野菜に触れる体験を取り入れてみましょう。

野菜の好き嫌いは、まずは「見る」「触る」「匂いをかぐ」といった経験を重ねるだけで、子どもの食育になります。調理前の野菜に触れて「面白いな」と感じる事が、苦手克服の第一歩につながります。買い物に行った際、「どれが一番おいしそうかな？」とお子さんに野菜を選んでもらうのもおすすめです。ぜひ、ご家庭で楽しい「夏野菜タイム」を過ごしてみてくださいね。

7月おすすめレシピ「きのこあんかけ丼」

材料(2人前)

- | | |
|-------------|--------------|
| ・ ご飯：丼ぶり2杯分 | ☆かつお昆布だし：40g |
| ・ 鶏卵：80g | ☆上白糖：小さじ1 |
| ・ サラダ油：小さじ1 | ☆薄口醤油：小さじ2 |
| ★人参：25g | ☆みりん：小さじ1 |
| ★玉ねぎ：25g | ☆清酒：小さじ1 |
| ★生椎茸：12g | ☆すりおろし生姜：少々 |
| ★舞茸：10g | ・ 片栗粉：少々 |
| ★えのきたけ：6g | |
| ★ぶなしめじ：10g | |
| ・ 青ねぎ：0.6g | |



作り方

1. ご飯を炊く。
2. フライパンに油を入れ、卵を薄く焼く。
3. きのこあんを作る。（下記参照）
4. ご飯、卵、きのこあんの順で盛り付ける。最後に青ねぎを散らして完成！

【きのこあん】

- ①鍋に油をしき、★の具材を炒める。
- ②☆の調味料を加え煮立たせる。
- ③味が整ったら水溶き片栗粉を入れとろみをつける。