



ONE ROOF

～ 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。

おうちだより

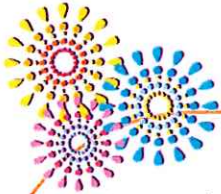
令和元年8月

社会福祉法人 東京児童協会

葛西大きなおうち保育園

〒134-0083 江戸川区中葛西 2-26-6

TEL 5878-0888 FAX 5878-0887



今年の夏の様子は、昨年と随分違いましたね。5月の気温の肌寒さを感じたり、真夏の暑さを感じたり、子ども達もこの気温の変化にびっくりしたことと思います。子ども達が少しでも過ごしやいように、気温の変化、体調の変化に気を付けながら、楽しい夏が過ごせるようにしていきたいと思います。

園庭の様子では、5月に植えた稲が、ぐんぐんと伸びて株も大きくなり、この先の生長がとても楽しみになってきました。幼児クラスの頭の高さまで生長している稲もありますよ。今年の日照不足の影響がでないことを願いながら、無事に穂が出るのを楽しみに待ちたいと思います。保育園の畑には、ナス、キュウリ、オクラ、エダマメも実をつけています。収穫をして塩もみしたり、そうめんのトッピングにしたりして、自分たちで育てた野菜を実際に味わっています。エダマメは収穫しましたが、硬くて食べるできませんでした。今回の経験から食べれることへの感謝や作ってくれている人への感謝する気持ちが芽生えたら嬉しいです。どんな風にしたら美味しく食べられるまでに生長するのかを考えるよい機会になりました。

先日、プール開きをしました。幼児クラスの子ども達と3つの約束(①朝ご飯をしっかり食べてくる②夜早めに布団に入り体を休めること③頭が痛い、お腹が痛いなどいつもと違うことがあったら周りにいる先生に教えて下さい)をしました。ビニールプールや泥んこ、色水遊びなどを楽しむ予定です。また、雰囲気慣れないお子さんには、少しずつ慣れるようにしていきますので、ご安心下さい。水は楽しさの反面、時に危険ととなり合わせです。プールサイドでは、監視役の職員を置き、見守っていきます。寝不足、朝食抜きは体力を消耗しますので、健康に過ごせるようにご協力を宜しくお願い致します。

8月30日(金)は、保護者の方にも参加していただく引き取り訓練があります。災害時の引き渡しの方法などシュミレーションしていきますので、宜しくお願い致します。

### ☆8月の行事予定☆

- |           |                   |
|-----------|-------------------|
| 5・6日(月・火) | 身体測定              |
| 6日(火)     | スポーツ交流(月組対象)      |
| 8日(木)     | 避難訓練              |
| 28日(水)    | 誕生会               |
| 30日(金)    | 引き取り訓練(全園児・保護者対象) |



## 幼児 (3・4・5歳)



### 【 目標 】

- ・プール遊びや水遊び等夏ならではの遊びを楽しむ。
- ・こまめな水分補給や休息を取り、熱中症の予防に努める。

散歩先で拾ったヤマモモの実の染め物体験では輪ゴムで作った模様がきれいに染まったことに大喜びです。自然物で遊ぶ、良い機会になりました。梅雨が続き、なかなか青空を見る機会が少なかったですね。待ちに待った梅雨が明け水遊びが始まると嬉しそうな笑い声が園庭に響き始めました！これから夏の遊びを沢山楽しみたいと思います！

## 5歳児

枝豆・トマト・ゴーヤ・とうもろこし、食育で沢山の夏野菜に触れる機会がありました！野菜のにおいや感触を楽しみ、実際に触れた野菜が出ると、嬉しそうに食べる姿が見られました！

## 4歳児

先日、理事長先生より朝顔市の朝顔が届きました。大輪の花に涼しさを感じてみてください。風鈴は、風が入るとなる風鈴の涼しい音に「きれいな音だね」と喜ぶ子ども達の姿が見られました。そこで今月の制作は風鈴を作り、お部屋に涼しげな雰囲気をお届けしました！

## 3歳児

栄養士の先生が沢山の夏野菜のへたを集めておいてくれ、野菜スタンプを楽しみました！「おはなみたい」「きれいにくるくるができた！」と野菜のおなかの模様探しを楽しみました！

### 【 お楽しみ 】

- ・スポーツ交流でチアダンスを教わろう！（月組）
- ・プール遊びや色水遊びを楽しもう。
- ・縁日ごっこを楽しもう。



## 2歳児



### 【 目標 】

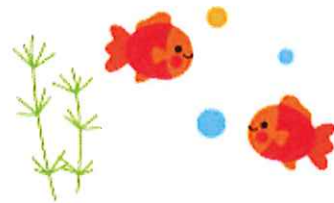
- ・保育士等や友だちと関わりながら水遊び等の夏の遊びを楽しむ。
- ・使った玩具を元の場所に片付けようとする。



7月中旬まで続いた梅雨の時期には、栄養士さんからのトマトの話やピーマンの種取りをしました！さまざまな種類のトマトを見て「さわりたい」「ちっちゃいね」等と感じたことを言葉にして伝えていました。ピーマンの種取りでは、はじめはなかなか取れずに苦戦していましたが、保育士等や栄養士さんが一緒に手を添えて取ってみると、コツを掴んだようで自ら器用に指を使い取ろうとする姿がありました。ピーマンの匂いを嗅いだり、たくさんの種を手のひらに乗せてみたりとピーマンの肌触りを楽しんでいました。翌日は、ピーマンの入った夏野菜カレーでしたが、苦手ながらも口にしようとスプーンに乗せたり、保育士等が「おいしい！」と食べる姿に「おいしいのかな…」というような表情を見せたりと、苦手な食材に対し少しずつ興味を持ってきているところです。これから暑くなってくる時期なので、こまめな休息や水分補給を心掛け熱中症対策に努めながら、夏の遊びを楽しんでいきたいと思います。

### 【 お楽しみ 】

- ・水遊びやボディペインティングを楽しもう！
- ・魚釣り遊びを楽しもう！



### 1 歳児



### 【 目標 】

- ・保育士等や友だちと一緒に、夏の遊びを楽しむ。
- ・水分補給や休憩を取り健康に過ごしましょう。

雨の日が続き、室内で過ごす日が多かった7月でしたね。みんなで広告を丸めたりちぎったりして遊んだものを、片付けの際に牛乳パックに詰めて作ったままごと用のテーブルが完成し、みんなでままごとを楽しみました。カップの中に食べ物を入れて、「はい、どうぞ！」と保育者や友だちに渡し、やり取りをする姿も見られるようになりました。

また、なかなか水遊びが出来なかったため、感触遊びを楽しみました。タライに入った寒天や氷を触ると、とても嬉しそうな声が聞こえてきています。これから暑くなる為、また感触遊びを取り入れていきたいと思います。

### 【 お楽しみ 】

- ・水遊びを楽しもう！
- ・手形や足型をとり、海づくりをしよう！



### 0 歳児



### 【 目標 】

- ・沐浴や水遊びを楽しみ、清潔で気持ちよく過ごす。
- ・十分な休息や睡眠をとりながら夏を快適に過ごす。

初めて手形で七夕飾りの制作を行いました。スタンプ台の感触に驚いたり、なかなか手を広げられなかったりしながらも可愛い飾りを作ることが出来ました。戸外では雨に濡れた葉や花に触れたり、寒天や氷にも触れたり色々な感触を楽しんでいます。ぷるぷるした寒天に手で触れた瞬間、不思議な物に触れた何とも言えない表情だったり握って潰れる感触に思わず笑顔がこぼれたり、氷の冷たさに泣き出してしまったり、色々な感触遊びを通して沢山の表情を見ることが出来ました。やっと梅雨が明け、水遊びが始まりました。今度はどんな表情を見せてくれるのか楽しみです。

### 【 お楽しみ 】

- ・水遊び(沐浴)を楽しもう！
- ・クレヨン画を楽しもう！

### 保健



◎水遊び・プール活動が始まりました！

毎日のプールカードへの記入のご協力ありがとうございます。

水を使う活動は、予想以上に体力を使います。そのため、午前中に眠たそうな子や体調の悪そうな子はシャワーやプールをお休みしてもらっています。

夜は早めに寝て十分な睡眠時間を確保して、朝ご飯を食べてきてくださいね。

熱中症危険域の暑さが続いていますので、ご協力よろしくお願いします。



◎解熱剤の使用についてのお願い

夏風邪やウイルス感染などで高熱が出る子が増えています。その場合に病院で処方された解熱剤を服用することもあると思います。解熱剤は、即効性もあり、高熱の辛さを楽にしてくれます。しかし、その効果は4~6時間程度であり、繰り返し使用することもあると思います。

夜に服用して、朝に解熱していたために登園してくる方がいます。しかし、薬効が切れて園で高熱が出て早退となる子がいます。

懇談会でもお願いしましたが、解熱剤使用后 24 時間はおうちで様子を見て熱があがらないことを確認してからの登園をお願いします。







## ～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」「偏食がみ」「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 28日(水)

[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