



こころだより

令和5年7月

社会福祉法人東京児童協会 すみだ中和こころ保育園

〒130-0024 墨田区菊川1-18-5

TEL 03-6666-9449 FAX 03-6666-9479

まだまだ梅雨のお天気が続いていますが、晴れ間が覗いた日にはとても気温が高くなり、夏の訪れを感じるようになりました。玄関の七夕飾りが涼しげに子どもたちの願いを抱えて爽やかに風に揺らいでいます。今月は七夕の会、夏祭りとの時期ならではの行事が開催されます。夏祭りに関しては、園内開放を再開いたします。園内にてゲームや盆踊り、飲食コーナーと、職員が色々と考えを出し合いながら準備をしております。保護者の皆様にも楽しい時間を過ごして頂ければと思います。また、熱中症対策から戸外での活動時間も段々と短くなり、いよいよ水遊び・プールの季節となりました。今年は7月10日より水遊びが始まります。例年と変わらず登園前にご家庭で検温を行い、お配りするプールカードに必ずご記入をお願いいたします。持参忘れやご記入がない場合は、水遊び・プールができませんのでご了承ください。詳細につきましては、先にお配りしている「沐浴・水遊び・プールのお知らせ」を再度ご確認ください。

梅雨と夏の合間の時期ですので、よく眠れない、食欲が落ちるなど不調になるお子さんもいるかもしれません。特に食欲はなぜ食べられないのかによって大きく違います。疲労からの場合は水分を多めに摂り、十分な休息で回復します。その際、水分を摂る事すら拒む場合には、飲み込む際に痛みを生じる喉の炎症が考えられます。喉越しの良いものしか受け付けられない際も同様です。こういった症状が見られた際には、お熱がなくても早めに受診する事が悪化させないポイントとなります。コロナ感染者数が急増すると言われているこの夏。規則正しい食生活と十分な睡眠で、まずは体調を最善の状態に維持できるよう心がけ、元気な心と体で「夏」を思いっきり楽しみましょう！

園長 川上 夏美

7月の予定



HPへの掲載は控えさせていただきます。



お知らせ

HPへの掲載は控えさせていただきます。

7月の保育



- 〈 目標 〉
- ・暑い日も室内の温度や湿度を調節してもらいながら快適に過ごす。
 - ・沐浴や水遊びで温水や水に触れ、気持ちよさを味わう。

雨天や気温の高い日が増え、室内でマット遊びをする機会を多く設けています。保育者がマットやマット山を用意すると、目をキラキラさせて“はやくやりたい！”と喃語や仕草で伝える姿が見られました。以前は不安から保育者に抱っこを求める姿もありましたが、触れてみたり寝転んでみたりしてマットの感触を楽しみ慣れてきている様子があります。ハイハイも上手になり、笑顔で繰り返し上り下りをして楽しんでいました。また、マットでトンネルを作ると、覗いてみたりハイハイでくぐり抜けてみたりしています。また、トンネルの反対側に見える保育者やお友だちと目が合うと、ニコッと微笑んで近づく姿が多く見られ、お友だちとの関わりも少しずつ増えてきました。

少しずつ活発に身体を動かしたりお友だちとの関わりを楽しんだりする姿が増えてきている為、活動や玩具を工夫しながら十分に楽しむ事が出来るようにしていきたいと思います。

- 〈お楽しみ〉
- ・絵の具の感触を楽しもう！
 - ・水遊びや沐浴で水の心地よさを感じよう！



- 〈 目標 〉
- ・清拭する事の気持ち良さを感じながら快適に過ごす。
 - ・水遊びや感触遊び等、夏ならではの遊びを楽しむ。

段々と暑くなり、夏を感じる季節となりました。うさぎ組の子ども達は、室内外で身体を沢山動かして元気に過ごしています。室内では、マットや一本橋、バランスストーンに挑戦しました。保育者と手を繋いで慎重に渡る子や、両手を広げてバランスを取りながら一人で進む子等、様々な様子が見られます。戸外では、固定遊具やフープで遊んだり、広場でかけっこをしたりしています。保育者の「よーいどん！」の掛け声に合わせて走り出すことが出来るようになり、かけっこがさらに楽しめるようになってきました。また、様々な昆虫を観察し、「ちょうちょ！」「てんとー（てんとうむし）」等、名称にも興味を示し、最近では「こえ、なあに？（これなあに）」と尋ねる姿も多く見られるようになってきています。

これからも気温や体調の変化に気を付けながら、子ども達の興味、関心に寄り添った様々な活動を取り入れていきたいと思っています。

- 〈お楽しみ〉
- ・七夕や夏祭りの雰囲気を楽しもう！
 - ・様々な感触（水、氷、絵の具、すずらん等）を楽しもう！



- 〈 目標 〉
- ・友達や保育者と一緒に夏ならではの感触遊びを楽しむ。
 - ・活動と休息のバランスを十分に取って、夏を健康に過ごす。

先月は指先の発達を促す遊びとして、紐通しやボタン掛け、洗濯ばさみ型の玩具（アイクリップ）で遊ぶ機会を多く設けました。細かい指の動きが必要になる遊びなので、「どうやるの？」「むずかしいな…」と初めは苦戦する姿もありましたが、保育者が丁寧にやり方を伝え、一緒に行くことで、出来るものが増えてきました。アイクリップでは何個も繋げて遊ぶ姿から、同じ色を繋げて「しんかんせんつくったよ！」「へびさんだよ！」とイメージしたものを作る姿も見られるようになってきています。少しずつ細かい遊びも楽しめるようになってきており、集中力も伸びてきました。今後も指先遊びを行っていき、楽しめる遊びを増やしていきたいです。

- 〈お楽しみ〉
- ・野菜スタンプで製作をしよう！
 - ・水遊びで水の感触や冷たさを味わおう！



〈 目標 〉

- ・十分に水分補給や休息をとりながら、元気に過ごす。
- ・水遊びや感触遊びなど、夏ならではの遊びを楽しむ。



○花組

気温が高い日が増え、活動後は保育者と一緒に「ここ汗かいているね」と確認しながら自分で清拭タオルを使って身体を拭いています。また、着替えでは難しいところは「手伝って」と保育者に伝え自分でできるところを少しずつ増やし「一人でできたよ」「汗も拭けたよ」と達成感を感じながら身の回りのことに取り組んでいます。

歯ブラシ製作では花組になってから初めてのはさみを使っています。はさみの持ち方やはさみを使う際に気を付けることを伝えると、「お友達に向けないね」「はさみを持って歩かないよ」と確認し合う姿がありました。上手に切ることができると「全部切れたよ！」と嬉しそうに伝えてくれ、丁寧に切り込みを入れて歯ブラシを完成させることができました。幼児クラスになり、はさみや糊等、様々な材料を使いながら製作を楽しんでいます。今後も新しい道具を使いながらイメージしたものを作る楽しさが味わえるようにしていきたいと思います。

○星組

朝顔の種蒔きをしました。小さな種を見て「こんなに小さいの?」「お花咲くかな」と興味津々な姿が見られています。毎日水やりを続けると1週間ほどで芽が出てきました!登園時や戸外へ行く前によく観察をしているようで「昨日よりも葉っぱが大きくなってよ」「葉っぱがハートの形みたいだね」と発見したことを様々に伝えてくれています。先日は、初めての模写にも挑戦しました。芽が出た様子をじっくり観察しながら描く姿が見られています。

また、身の回りのことにも意欲的に取り組み、周りをよく見て行動する場面が増えてきました。トイレのスリッパを綺麗に揃えてくれたり、床にゴミが落ちていると気が付いてゴミ箱へ捨ててくれたりする姿があります。

これからも、子ども達が自ら気づき行動している姿を認め、様々なことに意欲的に取り組めるようにしていきたいと思います。

○月組

今までは戸外でボールを転がして行う、転がしドッチボールを楽しんでいましたが、最近は本格的なルールで行うドッチボールを楽しんでいます。チームに分かれ、外野を立てたり外野が相手のチームに当てたら中に戻ることでできたりと子ども達と一緒に遊びを進める中で少しずつルールを増やして遊んでいます。真剣に戦うことで負けてしまった際には悔しさから涙を流す子もいますが、チームで「次は勝ちたいね!」等と励まし合ったり、「大丈夫?」「悔しかったね」等優しく声を掛け寄り添ったりする姿も見られています。これからも、お友だちとのやり取りで見えてくる相手の気持ちを大切に出来るように様子に応じて見守ったり、気持ちに気付けるような声掛けをしたりしていきたいと思います。

〈お楽しみ〉

- ・七夕や夏祭りの雰囲気を楽しもう!
- ・水や氷、寒天など夏ならではの感触遊びを楽しもう!



先月の職員の学び

HP への掲載は控えさせていただきます。

食育だより

先月の食育の様子



写真の掲載は控えさせていただきます。

写真の掲載は控えさせていただきます。

じゃがいもは
土の中にできるよ！

写真の掲載は控えさせていただきます。

空豆は中に
何個入っているかな

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、体温を下げてくれる効果も期待されます。気温が高い時には食欲も減退してしまう為、暑い夏を乗り切れるように子どもたちが食べやすい味付けにするなど工夫しながら献立にも様々な夏野菜を取り入れていきます。

保育園のおすすめレシピ

ネバナバ納豆丼



【材料】(4人分)

- | | | | |
|--------|-------|-------|---------|
| ・ご飯 | ・醤油 | ：小さじ1 | |
| ・納豆 | ：3パック | ・みりん | ：小さじ1.5 |
| ・オクラ | ：5本 | ・和風だし | ：60cc |
| ・モロヘイヤ | ：50g | ・刻み海苔 | |
| ・玉葱 | ：40g | ・大葉 | |

【作り方】

- ①だしをとり、調味料を入れて煮立たせる
- ②玉ねぎを加える
- ③オクラ・モロヘイヤの葉は塩ゆでし、刻む
- ④火が通ったら③を加える
- ⑤ご飯に盛り、大葉と刻みのりを散らす

夏の人気献立です。
旬の食材をふんだんに使い
食べやすいので、
夏バテ予防にもぴったり!!

家庭でできる食育

とうもろこしは保育園の献立でも人気の食材です。まるごとのとうもろこしを1本皮をむいて、調理し(蒸す、ゆでるなど)すぐに食べられるのは夏ならでは!

とうもろこしの皮むきを通して、皮やひげの感触を感じることができます。

スーパーや八百屋で手軽に手に入るのも嬉しいポイント。ご家庭でもぜひとうもろこしの皮むきをして、料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温があがった日、風のない日には特に注意が必要です。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



熱中症



子どもは温度変化の影響を受けやすいこと、衣服の着脱や水分補給も1人で行うのが難しいことから、熱中症になりやすいです。また、大人よりも身長が低く、地面に近いので、体感温度は大人よりも2~3℃高いと言われています。

戸外で遊ぶ時には、こまめな水分補給と休憩を忘れないようにしましょう。

園では暑さ指数によって戸外活動時間の調整やこまめに水分補給を行うなどの熱中症対策を行っています。

注意しよう！

【脱水のサイン】

- 唇が渴く
- 尿の量が少ない
- 涙が出ない
- 目がくぼんでいる

【今月の予定】

- ・身体測定、頭胸囲測定
- ・爪チェック（対象：幼児） 毎週金曜日
- ・健康教育 幼児クラス対象「プールの話」

6月は「むし歯の話」をしました。先月の「からだの話」で学んだよく噛むことが大切ということを振り返りながら、歯みがきをすることはもちろん、決まった時間におやつを食べることの大切さを伝えています。

☆プール、水遊びが始まります☆

子どもたちの大好きなプール、水遊びの季節となりました。当日は以下の項目に注意して健康チェックをお願い致します。

- ・体調は悪くないか（発熱、鼻水、咳はでないか）
- ・爪は短く切っているか
- ・絆創膏や虫よけシール、咳止めなどのお薬シールは付いていないか
- ・頭ジラミはないか など

暑さに負けない体づくり

早寝早起きあさごはん

夏は暑さによる体力の消耗も激しく、熱中症予防のためには生活リズムがとても大切です。

人は寝ている間に大量に汗をかくので、起床時は脱水状態です。朝ごはんをしっかり食べて、日中たくさん活動できるようにしましょう。

また、睡眠不足は疲れやすさなど熱中症の原因となります。夜の睡眠時間もしっかり確保できるようにしましょう。

暑さに負けない体づくりをして、元気に夏を乗り切りましょう。



皮膚のケア

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。

★汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

★お風呂上りは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。

★乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。

