



こころだより

2020年6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 03-6666-9446

新緑の青葉にすがすがしさをを感じる時期になりました。例年なら、新しい環境にも慣れ、子どもたちの賑やかな声が響く園内も、新型コロナウイルスによる緊急事態宣言に伴い、自粛となり、園としては少し寂しさを感じています。しかし、各家庭ご協力いただき、園児・保護者・職員が命を守る行動、取り組み、姿勢をもちつつ過ごす2か月が過ぎました。ご理解、ご協力に大変感謝申し上げます。緊急事態宣言解除後も感染拡大防止のための対策を引き続き行ってまいりたいと思います。

園生活において配慮すべきことは数多くあります。集団感染が起きないように密閉・密接・密集の3密を意識することが必要になります。子どもたちに理解できるような健康教育の実施や、環境設定の工夫をしていきたいと思えます。乳幼児期に養護と教育の両面を提供していく機能を兼ね備えている保育園であることを踏まえ、どのような園生活が安全で安心につながるかを慎重に考え実践していきます。区によっても様々な検討がなされていて、墨田区では登園自粛要請になりました。仕事と育児の両立が難しいことは理解をしているつもりでのお願いになってしまいますが、出来るだけ在宅勤務などで仕事の調整が可能な際は家庭での保育や通常よりも早いお迎え、登降園時間が重ならないように時差登園をしていただけたらと思います。

小学生のお兄さんやお姉さんがいる家庭は分散登校などもあり、その中で課題を見ていくこともしていかなければならないと思えます。教育等に携わる方々は生徒たちのためにと様々な計画をして考えていることを私自身も親として感じています。コロナの影響を受けながらも子どもたちの未来のために何をしていけるかを私たちもしっかりと考え保育にあたりたいと思えます。

保育園生活が再開することができるようになるまでに環境を整えてきましたが、園児を受け入れていく中で修正することもあると思えます。

これからの“新しい生活様式”がどのようなになるか見守りながら、各ご家庭にご協力いただく場面もあると思えますが、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

乳児期のアタッチメントの重要性、友達と関わって遊ぶことの重要性、それらは子供たちにとって今しかできないことであり、今が育つ時という場面がこれからたくさんあり、その時々配慮が必要になることが予想されます。一人ひとりの成長過程を見守り、援助していくことは変わりません。より安全に、より安心して過ごせる園でありたいと思えます。

園長 河野 舞衣子

お知らせ

HP では掲載を控えさせていただきます。





ほけんだより

2020年6月発行
すみだ中和こころ保育園

今年は、春先から社会がめまぐるしく変化し、あっという間に梅雨の季節になりました。気温や湿度が高くなり天気が変わりやすいこの時期は、最も体調を崩しやすい時期です。加えて、長い自粛生活や今までと違う環境の中で、更に体調を崩しやすい状況が考えられます。園では、今ある環境の中で子ども達の体調を管理しながら、ゆったりと生活できる場作りを心掛けていきます。どうぞよろしく願いいたします。

HPでは掲載を控えさせていただきます。

仕事や育児に追われて、交感神経が高ぶりやすい状態では、ゆったりとした気持ちを持つことが難しいと思います。また、集中して物事にあたっているときは、呼吸が浅くなりがちです。「疲れが取れない」「判断力が衰えた」など不調を自覚している時には、1日に何度か深呼吸をさせては、いかがでしょうか。深呼吸をすることで自律神経に働きかけ、心身をリラックスさせます。ただ深く息を吸うだけではなく、腹式呼吸を意識することがポイントです。こんな時だからこそ、リラックスする時間を作ることが、大切だと感じる今日この頃です。

【お願い】

園では、抵抗力が未熟な子供たちが集団生活しているため、様々な感染症が発生しやすく感染が拡大しやすい環境でもあります。緊急事態宣言は解除されましたが、まだまだ楽観視は出来ない状況です。感染予防のために以下の点に留意して頂きたいと思います。

- ◆自粛解除後、久し振りの再会でお話も弾む所ですが、お迎えの時は、お子さんと速やかに降園し感染予防にご協力頂きたいと思います。
- ◆登園時の検温ですが、園の体温計の本数に限りがあります。また登園時間が重なり密を避けるため各ご家庭で検温用の体温計を持参して下さると助かります。
- ◆これからの季節、日中にお子さんのマスク着用は、熱がこもり脱水症状を起こす危険があるためマスクは活動中も含め着用しません。お子さんのマスクは、登園時に保護者の方の管理のもとカバンにしまって頂きたいと思います。

今月の健康教育は手洗いと咳エチケットについて行う予定です。石けん手洗いの有効な手法を自然に身に付け感染予防につながるよう最善を尽くしてまいります。



夏の暑さに負けないために



◎水分をこまめに補給しましょう

子どもは、大人に比べて新陳代謝が活発です。そのため、熱中症や脱水症状にかかりやすいです。また、言葉で状態をうまく伝えられないため、大人がしっかり観察することが大切です。喉の渇きを感じる前の「**早め・こまめ**」の水分補給を心掛けましょう。喉が渇いた時には、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と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。

◎夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜には、水分が多く含まれています。野菜や果物からは、水分だけでなく汗で失われたミネラルも補うことができます。過剰な摂取に気を付けながら、食事に取り入れてみましょう。

◎栄養バランスのいい食事をとりましょう

食事は、私たちが生活する上で毎日繰り返される大切なものです。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

鱈は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



◎保育園での工夫

気温が暑い時には、食欲も減退してしまいます。暑い夏を乗り切れるように保育園では様々な工夫を行っています。

①落ちた食欲を取り戻す味付け

- ・カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ・生姜、にんにく→少し加えるだけで独特の風味に
(下味や生姜炒めなどに)
- ・酢やレモン・梅 後味がさっぱりして食べやすくなる
などのクエン酸 → (ドレッシングなどに)
- ・胡麻、ごま油→香ばしい味や香りで食欲増進
(ドレッシングや炒め物などに)

②暑い夏を乗り切る保育園の食事の工夫

- ・そうめんやスパゲティーなどの麺類を取り入れる
 - ・ネバネバしている納豆やオクラの料理を取り入れる
 - ・食欲が落ちている時には汁物を冷たくする
 - ・夏野菜をたくさん取り入れた料理を取り入れる
 - ・おやつにはゼリーやフルーツポンチなどのど越しが
いいものを出す
- ※アイス等冷たいものは食べ過ぎないようにしましょう。
★献立のレシピ等知りたい方はお声掛け下さい！

7月7日『七夕』



七夕には、そうめんを食べる風習があります。食事にそうめんを出す場合、お子さんと一緒に具材の飾りつけをしてみたいかがでしょうか？にんじんやチーズなどを星形にぬいたり、オクラを飾ったりすることで、天の川ようになります。かき氷のシロップでゼリーを作り、アラザンを飾った天の川ゼリー作りも手軽にできておすすめです。



7月のテーマ野菜『トマト』



トマトには、リコピンが豊富です。夏の疲れがたまった体を回復させてくれる効果があります。トマトが苦手なお子さんも多いかと思いますが、フルーツトマトであれば甘くて食べやすいため、ぜひ試してみたいかがでしょうか。