



# こころだより

令和3年12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

12月に入り寒さが厳しくなりましたが、子どもたちは戸外で元気に体を動かしています。落ち葉を拾い集めては「これは〇〇の形にってるね～」 「集めて踏むとすごい音が鳴るよ！」と季節の移り変わりを全身で楽しんでます。気付けば師走。私たち大人も子どものように、季節の移ろいを楽しみながら日々過ごしていきたいですね。

また、2・3・4・5歳児クラスでは、発表会に向けて、楽しみながらも一生懸命練習する姿が見られています。5歳児は特に、憧れていた「ソーラン節」が出来ることで、目を輝かせながら練習しています。歴代の月組から継承されてきた「ソーラン節」。其々の年でアレンジが入るものの、ベースは同じ踊りを受け継いできました。曲がかかるだけで体が勝手に動き出すほど、見てきた時間が子ども達の記憶に、体に、しっかり刻まれています。今回も今年の月組らしい「ソーラン節」となっておりますので、ぜひ楽しみにしてください。

発表会はその名の通り子ども達の「大きくなった」ことを保護者の皆様と共に成長を感じて頂けるような内容となっております。ですから、全ての演目が完璧な形になっているものではありません。職員もそれを求めています。振付を間違えてしまったり、台詞を忘れてしまったり色々なことが起こると思います。それでも子ども達は自分で立て直そうとし、周りの子ども達はそれを応援し励ましています。そんな不完全なありのままの子ども達の姿を、暖かな目で見守って頂ければと思います。今年度は入れ替え二部制の形をとらせて頂きますが、後日、配信にて皆様にご覧頂けるよう準備をしております。今回、開催を見合わせて頂きました0・1歳児の保護者様にも、今後のお子様の行く道として雰囲気だけでも感じて頂けたら幸いです。詳細につきましては、改めてご案内させていただきます。

保護者の皆様にとっては暮れの準備にお忙しくなられる時期になりました。大掃除や整理整頓など日常生活から年の終わりを知らせるとともに、お子様にできるお手伝いがありましたら、積極的にお願ひしてみてください。保育園でも荷物の整理などは自分でできるようになっています。ぜひご家庭でも頼ってあげてください。「守られる存在」から「頼られる存在」へ。その経験が子どもの成長へ大きく関わり、大人の意識の変化にも繋がります。また一つ親子の成長を感じつつ、新たな年をお迎えください。

園長 川上夏美

## お知らせ

- ・ 第三者評価のご協力ありがとうございました。
- ・ 12月4日（土）は発表会です。一部8時45分受付開始、二部10時15分受付開始になります。後日プログラムをお渡しします。
- ・ 今年は12月28日（火）が保育納めとなりますのでお願い致します。（※年末保育の受付は終了しました。）
- ・ 12月末に幼児クラスの子どもたちと大掃除を行う予定です。その際、サイズの合わない衣服を持ち帰りますのでご確認をお願いします。
- ・ 12月も保育参加を受け付けているのでぜひご参加ください。



## 今月の職員学び

- ・ 園内研修で感染対策（嘔吐物の処理）の適切なやり方を再度学びました。
- ・ 墨田区の研修に参加し、障がいや発達についての勉強会を行いました。
- ・ 幼保小連絡協議会に参加し、小学校や中学校の先生方と連携をはかりました。





# 12月の保育



## 〈 目標 〉

- ・感染症に留意し、健康で快適に過ごす。
- ・音楽遊びや運動遊びを通して十分に身体を動かす。

最近“自分でやりたい”という気持ちが芽生え着脱や食事など身の回りのことに興味を示し、やってみようとする姿が多く見られるようになってきました。戸外から帰って来た時や排泄時には保育者が膝までズボンを下すと着衣台に座り手足を動かしながら脱いだり、「あげあげしようね」と声掛けをするとズボンの前側を持ち上げて履こうとしたりする姿があります。食事では、食具を上手持ちで握りながら食材を掬うことが出来るようになり、ほとんど自分で食べられる子が増えてきました。保育者が「上手だね！」と褒めると笑顔を浮かべて喜ぶ姿が可愛らしいです。

今後も子どもの“自分でやりたい”気持ちを大切にしながら、さりげなく援助をしていき意欲に繋げていきたいと思えます。

## 〈お楽しみ〉

- ・スタンプングでクリスマス製作をしよう！
- ・室内外で身体を伸び伸び動かすことを楽しもう！



## 〈 目標 〉

- ・一人ひとりの体調の変化に留意しながら感染予防に努め、健康で快適に過ごす。
- ・年上児にお世話してもらうことを喜び、関わりを楽しむ。

お散歩が大好きなうさぎ組の子ども達。先月から少しずつ手繋ぎ散歩を始めました。出掛ける前に、手を離さないことや前を向いて歩くことなどの約束事を伝えることで「おててはなさない」「にぎにぎする」としっかりと理解している様子がありました。お友だちと手を繋ぐとお互いを気に掛けながら、繋いだ手を前後に振ったり、歌を歌ったりしながら楽しそうに歩く姿が見られます。また、「あるく！」と自ら伝え、歩くことに意欲的な子も増えてきました。

今後も、散歩に出掛ける機会を増やしていきながら、簡単な交通ルールなども少しずつ知っていけるようにしていきたいと思えます。

## 〈お楽しみ〉

- ・お兄さんお姉さんとの関わりを楽しもう！
- ・戸外で全身を十分に使って遊ぶことを楽しもう！



## 〈 目標 〉

- ・手洗いやうがいをして感染症の予防に努め、健康で快適に過ごす。
- ・寒さに負けず、戸外で身体を動かして遊ぶことを楽しむ。

探索が大好きな子どもたちは、公園へ沢山出掛け、様々な発見を楽しんでいます。用意した散歩バックに発見した落ち葉や木の枝を大切に仕舞い、「葉っぱの色が綺麗だね」とお友達と共有する姿が見られました。また、子どもたちと見つけた秋の自然物を使ってケーキ作りをしています。「どこに飾ろうかな？」とそれぞれが想像を膨らませながらイメージしたものを形にし、可愛らしいケーキが完成しました。

最近、発表会に向けて日頃から大好きな『からだ☆ダンダン』の曲に合わせ、沢山ダンスの練習しました。「早く見てもらいたい！」「かっこよく踊るんだ！」とお父さんやお母さんに見てもらおうことをとても楽しみにしているようです。大きな舞台で少し緊張してしまうかもしれませんが、可愛らしいダンスを温かく見守っていただけたらと思えます。

## 〈お楽しみ〉

- ・豆苗を育てよう！
- ・折り紙の一回折に挑戦しよう！





〈 目標 〉

- ・寒い季節も十分に身体を動かして健康に過ごす。
- ・行事を通して季節を感じ、関連する歌や製作に触れ楽しむ。



○花組

最近では年上児がダンスや鉄棒など様々なことに挑戦する姿を見て、何事にも一生懸命頑張ろうと発表会の練習にも意欲的に取り組む姿がありました。マットで前転の練習を始めると、一人ひとりが挑戦する姿を見て「頑張れ！」と声を掛けたり、「手は近くに置くんだよ！」とアドバイスをしたりする姿も見られ、少しずつみんなの前で披露することにも自信を持って行うことが出来てきています。

また、先日はうさぎ組と中和公園まで短い距離を一緒に手を繋いで向かっています。いつもと年上児にお世話をしてもらっている時のように優しく視線を合わせて声を掛けたり、「おいで！」と手を取って見本となるよう歩いたりしてリードする姿が見られました。これからも異年齢での関わりを大切にしていき、お兄さんお姉さんとしてお世話をしたり頼られることで自信に繋がったりしていくことでこれからも様々なことに挑戦していきたいです。

○星組

発表会に向けての練習が始まると、自分たちでどの役を演じるか話し合いました。「この動物をやりたい子が多いね」「この役が誰もいないから、私が変わってあげるね！」と譲り合って決めることが出来、成長を感じました。また、歌に合わせて動物の踊りを子どもたちが決め、「ウサギってどんな動きかな?」「こんな踊りはどう?」と役ごとに動物のイメージを膨らませ、なり切ってダンスの練習をしています。各動物のダンスを見せあいっこすると、「可愛くていいね!」「こんな踊りもいいんじゃないかな?」とさらにイメージが広がり、自分たちで考えたり挑戦したりすることを楽しむ姿が見られました。セリフを話すときは「ゆっくり話すとよく聞こえるよね」と自分たちで気付き、意識して練習する姿があります。年下児や保育者に見せて褒められるとさらに意欲が上がるようで、「今日はいつ練習する?」と毎日の練習を楽しみに意欲的に取り組んでいます。本番の大きな舞台でも一生懸命演じるので、ぜひ応援してください。

○月組

月組になり、早8か月が経ちました。最近はお昼の時間に、ワンルーフゼミの時間を設けています。数量や知覚、知識等の様々な項目に挑戦しました。特に『季節の草花』や『昆虫』等の知識の問題に興味をもつ子が多く、図鑑を見て調べてみたり「虫は足が6本だから…」等と知っていることを共有したりしながら意欲的に取り組み、興味を深めています。

また、先日チューリップの球根を植えました。一人ひとりの鉢に「綺麗なお花が咲いて欲しいね」等の想いを込めて植えています。「どんな色のチューリップが咲くかな?」「チューリップは春に咲くから、卒園する頃に咲くのかな?」と期待をもって球根を植える姿が見られました。また、戸外に行く際には必ず観察し「早く芽が出ないかな?」とお水をあげてお世話をすることを楽しんでいきます。今後も、沢山の思い出や経験を重ね、園生活を楽しみながらお世話が出来るようにしていきたいと思えます。

〈お楽しみ〉

- ・クリスマスソングを歌ったり、楽器を鳴らしたりして楽しもう♪
- ・年下児との関わりを楽しもう♪
- ・様々な道具や廃材等を使って自由に製作を楽しもう♪



12月の予定

HPへの掲載は控えさせていただきます。





# 食育だより

## ～冬野菜をたべよう～



冬に旬をむかえる「冬野菜」の特徴は、寒さで凍ることが無いように野菜の水分量を減らし、細胞に「糖」を蓄えるため、糖度の高い野菜が多いことです。また、冬野菜にはビタミン類やカロテンが豊富に含まれているものが多く、免疫力が向上し風邪予防にも効果があるといわれています。

体が芯から温まり、野菜の栄養が溶け出す煮物や鍋、スープなどの温かい料理をお家でも取り入れてみてください。

### ♪代表的な冬野菜の調理ポイント♪

#### 大根



ビタミンCが豊富に含まれています。葉にはビタミンAも含まれているので、炒め物やふりかけにするのがおすすめです。

#### ネギ



繊維に沿って切ると甘みが出て、断って切ると辛みや香りが引き立ちます。辛みは有効成分なので水にさらす時は長くても3分をめにしましょう。

#### 白菜



芯は削ぎ切りにすると火が通りやすくなります。フタをして蒸すように調理すると甘みがでるのでおすすめです。



### ～冬至について～

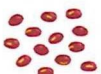


冬至は、1年で最も昼の時間が短くなる日です。「一陽来復（いちようらいふく）の日」とも言います。冬が終わり春が来ることや、新年が来ること、また悪いことが続いた後で幸運に向かうことを意味します。冬至は太陽の力が一番弱まる日で、この日を境に再び力が蘇ってくるという意味合いを含んでいます。また、「ん」が2つつく食べ物を食べると健康になり、運が上昇すると言われています。

◆今年の冬至は **12月22日**です◆



南瓜：栄養豊富な南瓜を食べて、寒い冬を元気に乗り越える



小豆：赤い色が、邪気払いになる  
冬至の朝に小豆粥を食べると1年病気をしないとも言われている



ゆず：血行を促進し、風邪予防に良いとされている  
また、ゆず湯に浸かると邪気を払うとされる

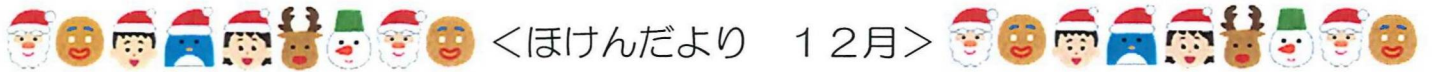
#### 「ん」が2つつく食べ物

- ①なんきん（かぼちゃ）
- ②れんこん
- ③ざんなん
- ④にんじん
- ⑤かんとん
- ⑥きんかん
- ⑦うんとん（うどん）

### ～11月の食育の様子～

HPへの掲載は控えさせていただきます





＜ほけんだより 12月＞

秋の気配を感じたのもつかの間、あっという間に冬を迎えてしまいました。感染症の流行しやすい時期が到来します。新しい年を元気に迎えられるように感染症予防対策をしっかりと行っていきましょう。

### 感染性胃腸炎に注意！

感染性胃腸炎はノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎で、嘔吐や下痢、発熱等の症状が見られます。空気が乾燥している冬の時期は特に流行しやすいため注意が必要です。嘔吐や下痢の症状が見られたら、早めに受診をしましょう。



#### 家庭でのケア

- ◎ 嘔吐や下痢の症状がある場合、脱水症状にならないようこまめな水分補給を心がけましょう。一気に飲んでしまうと嘔吐を誘発する恐れがあるため、5分ごとに一口ずつ飲ませ、嘔吐が見られなければ量を少しずつ増やしましょう。
- ◎ 下痢便の回数が多いと、肛門やおしりが赤くかぶれたり皮膚がただれやすくなってしまいます。1日に1～2回ほど泡立てた石鹸でなでるように優しく洗うようにしましょう。また、洗い終わったらワセリンやベビーオイルを塗り、便が直接皮膚につかないように保護しましょう。

年末年始はほとんどの病院が休診となります。急な体調不良やケガに備えて、事前にかかりつけ医院や近隣の救急病院の診療時間や休診日を確認しておきましょう。また、相談する場所が無いときや、ケア等に関して困ったときは 小児救急電話相談（#8000）へご相談ください。

### 先月の健康教育

11月の健康教育は風邪予防をテーマに、手洗いチェッカーを使用して正しい手洗いについてお話ししました。

最初にいつも通りの手洗いの方法で洗い残しを確認すると、手首や指の間に洗い残しがたくさん見られて子どもたちはみんなびっくりしていました。

その後、正しい手洗いの方法についてみんなで確認して実践。丁寧に手を洗うと、汚れをしっかりと落とすことが出来ることを改めて確認することが出来ました。

HP への掲載は控えさせていただきます。



### 12月の保健行事

- 身体測定
  - 全園児歯科健診  
12月16日（木）
  - 全園児内科健診  
12月23日（木）
- ※健診の日はできるだけ登園して下さい。
- 健康教育（対象：幼児）  
「風邪に負けない身体の話」
  - 歯みがき指導（対象：月組）
  - 爪チェック（対象：幼児）  
毎週金曜日

