



ONE ROOF

# こころだより

令和2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 03-6666-9446

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、登園自粛、分散登園を行っておりましたが、ようやく7月より通常保育が始まります。保護者の皆さまにとっても過去に経験がないことであり、人との接触機会を極力減らすなど、普段の生活自体にも大きな影響を及ぼすものであったことから、この自粛期間は心身ともに本当にお疲れになったことと思います。子ども達が園生活のリズムに慣れ、仲良く元気に楽しく過ごし、遊びを通して学びあい、協力しあい、豊かな体験が送れるようにと願っています。

今後の教育保育においても手洗い、除菌、消毒をはじめ“新しい生活様式”をベースとし、子ども達にとっても保護者の方にとっても安全・安心で過ごせる環境となるよう努めていきたいと思っております。今までに経験のない事態ですが、園としても職員一同出来ることを行っていきます。また、新型コロナウイルスだけでなく、この時期特有の感染症や熱中症対策など、子ども達の健康管理、安全対策には十分気を付けていきたいと考えております。引き続きご協力をお願いいたします。

また、行事全てを一律に中止するのではなく、日常の教育保育活動で出来る限りの配慮をし、実施できるよう努めていきたいと思っております。

## <誕生会>

お子様の誕生月に保護者の保育参加を受入れ全園児と一緒に祝いする方式を実施していましたが、今年度は合同で実施する方式を中止します。



クラスごとに誕生児のお祝いをします。

## <プール活動>

入水時や着替え時にソーシャルディスタンスを保つことが困難な為、中止とします。



水を使った遊びを充実していきます。

## <特別活動>

スポーツプロジェクト・異文化交流・お花の会等の講師による活動

### [1] 園内での活動の配慮事項

- ・空調を活用しながら換気ができる空間であること
- ・10名前後の人数で行うこと
- ・道具、遊具、教材はなるべく共有しないこと
- ・講師、保育士の話を聞く場面や活動時には1人ひとりの間隔にゆとりをもって、座れるようにすること
- ・なるべく対面にならず、設定すること
- ・講師が来園する際には、講師の健康面の確認も必ず行う

### [2] 園外施設を活用したものは中止とします。

例：スポーツプロジェクトの活動でスポーツセンターを借りて実施する等

6月から自粛要請期間としての保育園再開となりましたが、しばらく家庭で過ごしていた時間が多い分、時折、思い出したかのように泣いてしまう姿なども乳児クラスでは見られました。しばらく保育士の側にいて安心すると好きな遊びを見つけ友達と関わりながら遊ぶようになっていきました。集団生活は子ども同士で過ごしていく中で刺激し合いながら学んでいくことが多いです。今までの保育の形を変えることなく異年齢の関わりなども充実した保育にしていきたいと思っております。

東京のコロナ感染者は現状まだ増えています。引き続き送迎時は密にならないようにしていきますのでご協力よろしくお願ひします。また、時差登園などのご協力ができる家庭がありましたら引き続きよろしくお願ひ致します。

## 7月の予定

2日(木) 歯科検診  
16日(木) 0歳児健診  
誕生日献立

7日(火) 七夕の会



# 7月の保育



## 〈 目標 〉

- ・水分補給や休息を十分に取りながら快適に過ごす。
- ・安全な環境の中で沐浴や温水遊びで心地良さを感じる。

少しずつ園生活に慣れ、保育者との関わりを楽しむ姿が見られます。保育者が名前を呼んだり歌を歌ったりすると、笑顔を浮かべたり手足を動かしたりして嬉しい気持ちを表現してくれます。また、「あーうー」「ぱっぱっぱ！」と喃語や指差しで保育者に“みてみて”“みつけたよ”とお話してくれる姿もとても可愛らしいです。

これからの季節、気温と湿度が高くなり室内で過ごしたり、水遊びや沐浴等で少しずつ水に触れたりする機会が増えていきます。夏の暑さから疲れが出やすい時期にもなりますので、バランスの良い食事と十分な休息で体調を整え、無理なく活動に参加できるようにしていきたいです。

## 〈お楽しみ〉

- ・清拭や沐浴で汗を流し、気持ちよく過ごそう。
- ・保育者とのスキンシップを楽しもう。



## 〈 目標 〉

- ・個々の様子に合わせて休息を取りながらゆったりと過ごす。
- ・他児や保育者との関わりを楽しむ。



休園が明けてから1ヶ月が経ち、保育園での生活に慣れてきた様子が見られています。電車やブロックを長く繋げてみたり、お絵描きでは好きな色のコロールを選んで紙一杯に色を付けたりと、各々お気に入りの遊びを見つけて楽しんでいます。戸外では、身近な草場な小石、虫等を見つけ、探索活動を楽しむ姿が多く見られます。年上児の真似をして双眼鏡を覗いてみたり、気になるものに対して「ちょうちょ!」「だんごむしさんいる?」と指差しや簡単な言葉でのやり取りを楽しんだりして、新しい発見をしながら沢山の刺激を受けていることを感じています。

これから益々暑い日が続きますが、一人ひとりの健康状態を把握し十分に休息を取りながら、子ども達の興味や面白さを一緒に楽しんでいきたいと思えます。

## 〈お楽しみ〉

- ・バギーに乗ってお散歩し、様々な発見を楽しもう!
- ・夏の製作を楽しもう!



## 〈 目標 〉

- ・活動と休息のバランスを取りながら健康に過ごす。
- ・他児と一緒に、夏ならではの遊びや様々な感触遊びを楽しむ。

保育園生活が再開し環境が大きく変わりましたが、保護者の方と離れる寂しさから泣いたり、ちょっぴり緊張していた子どもも少しずつお友達と過ごす楽しさを感じています。年下児をお世話したいという気持ちが芽生え、泣いている年下児があると、「〇〇くんないてる」「だいじょうぶ?」とティッシュで涙を拭ってくれる姿も見られました。その時々の子どもの気持ちに寄り添い理解することで、子ども達も同じように相手の気持ちに寄り添う優しい心を育ててほしいと思えます。

また、天気の良い日にはテラスで虫探しをしたり、手繋ぎやバギーで周辺散策に出掛けたりしました。保育者が用意した手作りの双眼鏡を一目見ると大喜びで、「きょうもモンシロチョウいるかな?」「たんけんしよう!」と図鑑を片手に探索活動を存分に楽しむことができました。

## 〈お楽しみ〉

- ・七夕の歌を歌ったり、製作を飾ったりして雰囲気を楽しもう!
- ・水やりや観察を楽しみながら、コスモスの花を育てよう!



- 〈 目標 〉
- ・夏の生活の仕方を知り、健康で快適に過ごす。
  - ・梅雨や夏の時期の探索活動を楽しむ。



#### ○花組

久しぶりの保育園にも少しずつ慣れ、笑顔で登園する姿が増えてきたように感じます。最近では公園に出掛け、音楽に合わせて体操をすることが花組のお気に入りです。一番の人気曲は「からだダンダン」で、音楽の準備をしていると、「きょうはからだダンダンのひ？」と楽しみにしながら靴を履いたり出掛ける準備をしたりしています。身体の伸ばし方が難しい屈伸やアキレス腱も、保育者が元気いっぱい身体を動かす姿を見せながらやり方を伝える事で、音楽に合わせて「1・2・3・4」とカウントを取り、少しずつ上達してきました。また、動物のなりきり遊びが好きで、うさぎに変身してうさぎ跳びをしたり怪獣になりきってトンネルをくぐったりと、四肢の発達に繋がるような動きも取り入れています。これから暑くなる時期ですが、こまめに水分補給をしたり木陰で遊んだりしながら、戸外での遊びを充実させていきたいと思います。

#### ○星組

しばらく会うことが出来なかったお友達に会えたことを喜び、毎日嬉しそうに一緒に遊んでいます。そんな星組は最近、文字に興味を示し始めています。休園中、家庭で文字に触れる機会があった子どもも多く、自分の名前を書いては「見て、自分の名前書けたよ」と得意気に見せてくれることもあります。先日行った母の日・父の日の製作では、大好きなお父さんとお母さんの顔を思い浮かべながら似顔絵を描き、初めて文字スタンプにも挑戦しました。自分の名前に入っている平仮名はしっかりと覚えている子がほとんどで、「い」は…ここだ！自分の名前にも入ってる！」と嬉しそうにスタンプिंगをしていました。製作後には「もっとスタンプしたい」「文字スタンプを使って、お友達にお手紙を書きたい」等と話してくれました。今後も、子ども達の意欲的な姿を大切にして積極的に活動に取り入れたり、一緒にお手紙交換を楽しんだりしながら、興味・関心の幅を広げていけたらと思います。

#### ○月組

先日、テラスの畑に野菜とひまわりの種を植えました。“月組になったら出来る”と憧れていた栽培活動が始まり、「触るときは優しく」「水は根元にそっと！」と気を付けなければいけないことを意識しながら、水やりや生長の様子を毎日観察しながらお世話を楽しんでいます。子ども達と共に生長を喜び、大切に育てていきたいと思えます。

最近は自然事象にも興味を持ち、「風はどうやって吹くのかな？」「地球が回っているからだよ」など皆で話し合ったり、キンダーブックや図鑑を見て調べたりする姿が見られるようになりました。実際に公園の風景を見ながら雲や木・ダンゴムシを絵に描き、自由に表現することを楽しんでいます。今後も子ども達の気づきや発見を深め、好奇心や探求心を高めていきたいです。

#### 〈お楽しみ〉

- ・なかよりチームで生き物や植物のお世話をしよう！
- ・みんなで夏の共同製作を作ろう！



## お知らせ

HP の掲載は控えさせていただきます。



# ほけんだより

2020年7月発行

すみだ中和こころ保育園

これから暑さも本番となります。身体が暑さに慣れていない梅雨明けや急に気温が上がった時は、特に熱中症に注意が必要です。バランスの良い食事や十分な睡眠を心掛けて元気に過ごしましょう。

HP では掲載を控えさせていただきます

## 【 予防接種について 】

感染予防のため病院受診を控え、予防接種の延期を希望される方がいらっしゃるようです。しかし接種の延期は、予防接種で守られている重い病気に罹る可能性が高くなります。予定していた通りに予防接種を受けることをお勧めします。

## 【 今の時期に多い感染症 】

- ◆ヘルパンギーナ・夏風邪のひとつです。39度前後の熱が2、3日続き、喉の奥に小さな水疱ができるため食欲が落ち、吐くことがあります
  - ◆手足口病・夏風邪のひとつです。初期は指、手のひら、足の裏、口の中に赤い発疹ができやがて水疱状になります。熱は、あまり高くなることはありません。
  - ◆プール熱（咽頭結膜熱）・夏風邪のひとつです。プールの水を介して流行することがあるためプール熱と呼ばれます。高熱、喉の痛み、眼が赤くなる結膜炎が3大症状です。
  - ◆はやり目（流行性角結膜炎）・目やにや涙が出ます。瞼の腫れ、結膜はむくみ、眼は充血します。
- ※感染力が強いため、気になる症状がありましたら病院受診するようご協力よろしくお願いいたします。

## 【お知らせ】

昨年度お知らせしていましたが、今年度から、保健の記録はKindyでの配信のみとなります。（身体測定もKindy配信のみ肥満度の記載あります）歯科検診の結果の記号の見方がKindy上に表記されていないため以下に記します。

### ○結果の記号の見方

- ・ / 健全歯
- ・ C 治療していないむし歯
- ・ O 処置済の歯
- ・ Co 要観察歯
- ・ シ シーラント処置歯
- ・ U 癒合歯

尚、ご不明な点等ございましたら、遠慮なくお問い合わせください。  
検診当日は、園医の指導のもと感染予防に留意して実施します。

腸の役割ご存知ですか？

- ①消化したものを吸収する。
- ②ウイルスなどの外敵をやっつける免疫機能があります。

人体で最大と言われる免疫器官を健康に保つことが、免疫力アップにつながります。

腸活のために摂りたいもの

- ①発酵食品②食物繊維③乳酸菌④オリゴ糖
- これらは善玉菌を増やしたり、腸内の大掃除をしてくれるので積極的に摂りましょう！

6月の健康教育は、病気の予防について手洗い指導と咳エチケットについて伝えました。



# 食育だより～夏の特大号～



## 早寝早起き朝ごはん

子ども達が健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠がとても大切です。規則正しい睡眠と毎日の朝ごはん、簡単なようでも結構難しいものですよね。これから夏の疲れが出る時期がやってきます。その意味でも、早寝早起きで睡眠をたっぷりとらせ、朝ご飯もしっかりとれるようにしましょう！



### 《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。

おやすみなさい。



### 《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』。『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。

いただきます！



### 《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ことなどが効果的です。

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。

おはよう！



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 HP より引用

### ★朝ごはんレシピ★

#### ～キャバツとウィンナーのロールサンド～

＜材料＞4 人分

- ・ロールパン 8 個
- ・キャバツ 200g (1/4 個)
- ・ウィンナー 3 本
- ・カレーパウダー 小さじ 1/4
- ・醤油 小さじ 1/2
- ・塩 2つまみ
- ・マヨネーズやケチャップ お好みで

＜作り方＞

- ①キャバツは太めの千切りにし、ウィンナーは輪切りにする。
- ②フライパンで①を炒め、キャバツがしんなりしたら調味料を加え、切り込みを入れたロールパンにはさむ  
(ロールパンはトースターで焼いてもOKです！)

忙しい朝のご飯の準備はとても大変です。

大切にしたい事は、「子どもが食べる」「簡単に栄養（炭水化物、たんぱく質、野菜）がとれる」メニューを朝ごはんにすることです。保護者の方の少しでもお役に立てるように去年に引き続き、玄関にレシピを配布していきます！

何かリクエストがありましたらお声掛けください。

### ★夏の簡単レシピ★

#### ～レモンドレッシング～

＜材料＞4 人分

- ・レモン汁 大さじ 1
- ・酢 大さじ 2
- ・サラダ油 小さじ 2
- ・砂糖 大さじ 1



夏にぴったりなさっぱりとした  
ドレッシングです！子供たちに大人気です♪

#### ～トマトの炊き込みご飯～

＜材料＞4 人分

- ・米 2 合
- ・トマト 1 個
- ・ピザ用チーズ 50g
- ・コンソメ 小さじ 1
- ・塩、こしょう、粉チーズ 少々、お好みで



＜作り方＞

- ①米は洗って水気をきり、炊飯器に入れコンソメを加えて 2 合の目盛りになるまで水を入れる
- ②トマトはヘタを取って十字に切り込みを入れる
- ③①の上に②、ピザ用チーズをのせて炊く
- ④炊きあがったらトマトを崩しながら軽く混ぜ、味を調える

トマトを丸ごと使った簡単メニューです！  
この中に他の野菜を加えてもおいしいですよ☆

