



ONE ROOF

こころだより

2020年10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

涼しさを感じる虫の声に、色づく木々…秋が近づき過ごしやすい季節になってきました。

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれる季節ですがご家庭ではどのように過ごす予定ですか？保育園では過ごしやすい季節になってきているので周辺の公園へ散歩に出掛けたりして身体を動かしたりしていきたいと思えます。

幼児クラスになると運動面も少しずつ活発になり様々な動きができるようになりますが、乳児の時期は挑戦したい気持ちが先に出てしまうのでケガなどにも繋がることもあります。

年齢にあった運動あそびを保育の中で充実させながらたくさん身体を動かしていけたらと思います。休日などは親子で散歩をするなどして歩行力からつけていくのも良いですね。子どもたちは1歳なら1kmと年齢に応じた距離を歩けるそうです。長い距離の散歩も幼児クラスになると増えてくるので体力作りをしてみてください。

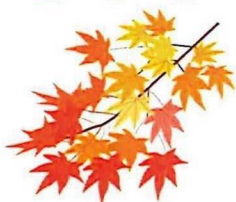
先日は個人面談をすることができ、園と家庭での子どもの姿を共有することができてとても良い時間となりました。子どもたちの家庭での様子を踏まえて発達にあった援助をしながら成長を見守っていきたくと思います。保護者が顔合わせをする機会も現在はできていない状況なのですが、送迎時などに顔を合わせた際には短い時間でコミュニケーションを大切にさせていただけたらと思います。

仕事と子育てでお忙しい中、先日は第三者評価のアンケートへのご協力ありがとうございました。アンケート集計結果を元にご意見を聞き、保育園生活が充実できるようにしていきたいと思えます。

季節の変わり目で体調も崩しやすくなってきています。これからの季節はインフルエンザなども流行してきますので規則正しい生活を心掛けながらたくさん子どもたちと笑い、免疫力をあげて過ごしていきたいと思えます。

園長 河野 舞衣子

10月の予定



22日(木) 誕生日献立



10月の保育



〈 目標 〉

- ・気温の変化に気を付けながら快適に過ごす。
- ・秋の自然に触れ、探索したり身体を動かしたりすることを楽しむ。

夏の暑さも和らぎ、天気の良い日には戸外に出掛ける機会が増えてきました。靴下や帽子を持ってくると、嬉しそうに保育者の傍まで来て、散歩に行くことを楽しみにしています。周辺散歩では、車や草花等に興味津々で、「あ！あ！」と指をさしたり、目で追ったりしています。公園ではプレイハウスの近くで自由に探索を楽しみ、プレイハウスにつかまり立ちをしたり、広い場所で自由に歩行を楽しんだりしながら身体を十分に動かしています。また、様々な色の葉っぱを保育者が拾うと、「さわってみたい！」と手を伸ばし、落ち葉の感触を楽しむ姿が見られました。これからも季節の探索を楽しみ、子ども達の発見と一緒に共有していきたいと思います。

〈お楽しみ〉

- ・シール貼りやなぐり描きを楽しもう！
- ・戸外に出掛け、探索を楽しもう！



〈 目標 〉

- ・身の回りのことを自分でしようとしたり、できるようになる喜びを感じたりする。
- ・秋の自然に触れたり、十分に身体を動かしたりして遊ぶことを楽しむ。



暑さもようやく落ち着き、戸外に出掛けることが増えて来ました。中和公園では、キリンの滑り台やプレイハウス等の固定遊具を楽しんでいます。これまで何度か室内で滑り台を楽しんでいたこともあり、「じゅんぱんぱん」「まだよー」と順番に行くことが少しずつ出来るようになってきました。プレイハウスのトンネルをくぐったり階段を上り下りしたりして四肢を十分に使って遊ぶ姿が見られています。

室内では、初めて絵の具を使ってタンポ製作に挑戦しました。画用紙に色が付く様子をじっと観察したり、タンポを押しつける強さによって色の付き具合が変わることに気づき、「ぎゅー」と押しつけたり優しく「ぼんぼん」と色を付けたりして楽しむ姿が見られています。これからもたくさんの初めての触れ、様々な発見や気づきを楽しんでいきたいと思います。



〈お楽しみ〉

- ・お散歩に出掛け、たくさんの秋を見つけよう！
- ・指スタンプを楽しもう！



〈 目標 〉

- ・季節の移り変わりを感じ、衣服を調節して快適に過ごす。
- ・自分で出来た喜びを感じながら、身の回りのことを最後まで自分で行おうとする。
- ・秋の自然に触れながら手繋ぎ散歩や戸外での活動を楽しむ。

初夏に植えたコスモスが先日花を咲かせました。活動の前に水やりをしたり、葉っぱやつぼみの様子を日々観察したりして、ようやく咲いたコスモスに「おはな、かわいい！」「きれいだね」と大興奮でした。

最近、着替えの際に衣服を畳む習慣が少しずつ身に付いてきました。「ここ、ぺったんするの？」と保育者に確認をしたり、「みてみて！できたよ」と綺麗に畳めた衣服を嬉しそうに仕舞ったりする姿が見られます。身の回りのことを意欲的に行う姿が増え、自分で出来た満足感や達成感を味わっています。

また、過ごしやすい季節になり戸外での活動が増えてきました。お友達と手を繋いで周辺散歩や中和公園に出掛け、手を繋ぐ際の約束事を守りながら上手に歩く姿が見られます。今後は少しずつ異年齢での関わりを増やし、散歩の範囲を広げて子ども達と様々な発見を楽しみたいと思います。

〈お楽しみ〉

- ・秋ならではの自然物を探しに行こう！
- ・お友達や年上児と一緒に手繋ぎ散歩に出掛けよう！



〈 目標 〉

- ・ 夏から秋への自然の変化に気付き、興味・関心を持つ。
- ・ 戸外で十分に身体を動かして遊ぶ楽しさを味わう。



○花組

ソーラン節の練習をしている月組の様子に興味を持ち、音楽が聞こえてくると隣の部屋を覗き込み、「ソーラン節見てきてもいい？」と保育者に伝えて見学をしています。始めは椅子に座ってじっと見ている事が多かった花組ですが、徐々に気合が入った掛け声や踊りに影響されて、自然と手拍子をしたり「どっこいしょどっこいしょ」とリズムを覚え、一緒に声を出して楽しむようになりました。また、日頃から優しく接してくれる年上児に安心感を持って関わる姿も見られるようになってきました。一緒に散歩に出掛けた際には、「手を繋ごう！」と自ら誘う事も増え、お茶を入れてくれたり帰る時間になると迎えに来てくれたりするお世話上手な年上児と親しみを持って関わっています。

これから、時には頼ったり甘えたりしながら年上児の姿に刺激を受け、子ども達の好奇心や憧れに繋がるような関わりを作っていきたいと思います。

○星組

月組が畑の水やり当番をする姿を見て憧れを持っていた星組の子どもたち。「星組さんもお当番やってみる？」という保育者の提案に、「やりたい！」と意欲的だったので、絵本棚の整理と準備体操の見本を順番にやることにしました。毎朝登園してくると「今日のお当番誰？」と保育者に聞いたり、お当番表を見て「今日僕と〇〇ちゃんの番だ、頑張るぞ！」等と言っていたりする姿は、見ていてとても微笑ましいです。絵本棚の整理では、背表紙の向きが逆になっていないか、種類ごとに分けられているか等を確認しながら整理整頓をしています。「絵本の整理をしたら、花組さんも月組さんも見やすいよね」と子ども同士で話すこともあり、ただお当番活動をやっているのではなく、“周りの人の為にやっている”という責任感が芽生えているようにも感じます。また、みんなの前に出て保育者と一緒に体操の見本になる際には、始めは緊張してなかなか声が出なかったりペアの友達との息が合わなかったりする姿も見られましたが、今では慣れてきて自信を持って前に立つことができるようになりました。今後も子ども達の意欲を大切にしながら様々な活動に取り組んでいきたいです。

○月組

お花の会を通して以前よりも植物に関心が高まり、季節の花を図鑑で調べたり、花瓶の水交換や水切りをしたりして世話をする姿が見られるようになりました。月組で1つの作品を生けるだけでなく、「短いお花は小さい花瓶に生けて赤ちゃんにあげたい」と乳児室に飾りに行き、「いい匂いがするよ」と匂いや花の色を教えることを喜び、年下児との関わりも楽しんでいます。

また、お楽しみ会に向けてソーラン節や伝統遊戯の練習が始まりました。友達と踊りを見せ合う中で互いの良い部分を褒め合ったり、「ポーズはキックにしよう」「声は大きく出そう」と振付や掛け声のポイントを話し合ったりしながら取り組んでいます。一生懸命に頑張っている姿を受け止め、自信を持って当日を迎えられるようにしたいと思います。

- 〈お楽しみ〉
- ・ 異年齢児との関わりを楽しもう！（手繋ぎ散歩・集団遊び）
 - ・ お月見茶会をしよう！（月組）



【お知らせ】

- ・ 個人面談ありがとうございました。
- ・ 第三者評価のアンケートにご協力頂き、ありがとうございました。
- ・ 気温差が激しくなってきたため、半袖だけでなく、薄手の長袖・長ズボンの着替えの用意をお願いします。また、衣服に記名があるか再度確認をお願いします。
- ・ 家庭の中で体調の優れない方や熱がある場合は、職員にお伝えください。

暑さも一段落し、涼しいと思える日が多くなってきました。身長が伸びたお子さんは、バランスを取るかのように体重が増えなかったり、少し減っていると心配されることもあるかもしれません。気候が秋に移ると食欲が増し、次は蓄えの冬へと向かいます。この時期は、風邪を引きやすいので調整できる服装で体調を整えて過ごしましょう。

HPでは掲載を控えさせていただきます。

麻しん(はしか) 風しんワクチン2回接種済みですか？

第1期 1歳以上2歳未満・・1回

第2期 5歳以上7歳未満で小学校入学前の1年間・・1回

麻しん(はしか) 風しんを予防するためには、予防接種が最も有効です。1回の予防接種では、免疫がつかない人もいるため2回の接種が大切です。

10月10日は目の愛護デーです

現代は、テレビや携帯電話、スマートフォン、タブレット端末などに子供時代から触れる機会が多くみられます。目を酷使うことにならないように目の健康について考えてみましょう。

まゆげ

- ・おでこから流れ落ちる汗が目に入るのを防ぐ
- ・目元に影を作って、強い光が直接目に入らないようにしている



まつげ

- ・細かいゴミやほこりが目に入るのを防ぐ

まぶた

- ・まばたきをして目が乾かないようにする
- ・目に物が入ったり当たったりしないようにふたをする

なみだ

- ・まばたきをするたびに少しずつ流れ出て、目の表面を守る
- ・目に入ってゴミやほこりを洗い流す

こんな仕草があったら要注意です！

- ・目を細める
- ・首を傾けて物を見る
- ・テレビなど近づいて見る
- ・手元の作業にすぐ飽きる

子どもは自分で「見えにくい」ことに気が付きません。
もし気になる点があれば、眼科受診をしましょう。

健康教育

先月は、9月9日の救急の日になんで「救急のはなし」をしました。サイレンの音当てクイズなど行いサイレンの音で災害の種類がわかることを絵も用いて伝えました。

今月は、「目のはなし」をします。星組、月組は、簡易な視力検査を実施する予定です。



最近、便秘症の人が多いなと感じます。子どもも珍しいことではありません。10人に1人位いると言われています。便秘症は、「よくある病気ではない」と思いがちですが、排便時にとっても痛い思いをしたり、苦しむことが多く、決してほっておいて良い病気ではありません。かかりつけ医に早めの相談をお勧めします。味覚の秋、食物繊維の多い食べ物を沢山摂り、早寝早起きをして排便のリズムを整えていきましょう。昨年までは、果物狩りやスポーツなど何も考えず普通に秋を楽しめていました。今年は、手指消毒や密集しないように配慮したり、ひと手間ありますが、子どもの成長に合わせて、今しか出来ないことを楽しんで頂けると良いと思います。



十五夜について



今年の十五夜は10月1日です。新月から満月になるまで、およそ15日かかることから呼ばれる「十五夜」は毎月あります。しかし、十五夜の中で旧暦の8月15日にあたる夜に見える月を「中秋の名月」と言い、空気が澄んで月がとても鮮やかに見えることから、一般的にこの日を十五夜とされています。

また、秋の収穫を祝い、満月にお供えして、実りを感謝する風習があります。ご家庭でもお供え物を用意して、お月見を楽しんでみてください。

『十五夜（中秋の名月）』～お供え物の意味・供え方～

お月見団子

収穫された米の粉で作った団子を満月に見立て、三方にのせて供えます。



里芋

一株にたくさん実をつけることから子孫繁栄を願い、蒸したり茹でたりした里芋を供えます。



すすき

魔除けになるとされ、すすきの穂を稲穂に見立てて飾ります。



秋の果実や野菜

この時期に獲れた柿、梨、ぶどう、栗、豆、さつまいもなどを供えます。食べ物はお月見が終わったら食べましょう。お供え物を体に取り入れることにより、健康や幸せを得ることができると考えられています。



『目の愛護デー』～目を大切にしよう～

10月10日を横にすると、眉と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。目の愛護デー献立には、目に良い働きをする食べ物を中心に入れています。



園の献立

＜お昼＞

- ✿ 人参の彩りご飯
- ✿ 鯛の和風ハンバーグ
- ✿ 人参のカロテンサラダ
- ✿ ほうれん草と油揚げの味噌汁
- ✿ キャロットゼリー

＜おやつ＞

- ✿ ブルーベリーケーキ
- ✿ 牛乳

献立の POINT

【人参、ほうれん草（β - カロテン）】



…体内でビタミン A となり、目の粘膜を強くし、疲れや乾燥を防ぎます。

【鯛（DHA）】



…視神経や網膜を作る材料となって血行を良くし、疲れ目やドライアイの防止、視覚機能の改善を助けます。

【ブルーベリー（アントシアニン）】



…眼精疲労を回復し、視力を改善する働きがあります。

～秋の野菜を食べよう～



テーマ野菜「さつまいも」を始めとした芋類やきのこ類、根菜など秋が旬の野菜には、夏の疲れをとり、体の調子を整えてくれる栄養素がたくさん入っています。しっかり食べて、天気や気温の変化に対応できる体作りをしていきましょう。

～命をいただく～



この時季は「収穫の秋」と言われ、おいしい食材がたくさん獲れます。食べ物には全て命があります。園では、食べ物の命をいただく「いただきます」「ごちそうさま」の言葉に込められている意味を話し、私達が生きる為の栄養になっていることも添えながら、残さず感謝して食べることを伝えていきます。