



# 富久ソラからのうちゅうだより (分園)

～5月号～

～ONE ROOF～

「大きなおうち」を受け継ぎながら、子どもたちも職員も地域の皆さんも、みんながひとつ屋根の下で笑い、ひとつになり、そして成長して、未来を創り出す力を育てていこうという思いを込めています。

社会福祉法人東京児童協会  
富久ソラのこども園ちいさなうちゅう  
(本園) 〒162-0067 東京都新宿区富久町 14-1  
TEL 03-6380-0414  
(分園) 〒160-0022 東京都新宿区新宿 5-3-13  
TEL 03-6380-6437  
令和3年5月6日発行  
園長 松山 有希子



新緑の青葉にすがすがしさを感ずるところとなりました。入園、進級したお父さまも、笑顔で過ごす時間が長くなり、保育者や友だち、園の環境にも少しずつ慣れてきている様子が伺えます。新年度が始まり1か月が経ち、連休が明けると、子どもたちには少しずつ疲れが出始めることもあります。気温差の大きい時期ですが、一人一人の体調管理に留意し、今月も健康に過ごせるよう環境を整えていきます。

東京都は、3度目の緊急事態宣言が発令され、期間の延長も予想されています。園でも引き続き、感染防止に努め、子どもたちが安心して過ごせるよう活動を計画し取り組んでまいります。

ご家庭で過ごす時間も多くなると思いますが、先日、お配りしましたトントン相撲や制作セットなどがお父さまとの楽しいひと時に繋がっていただければ幸いです。

今後も当法人では、子育て支援の一環として、右記サイトやInstagramなどを通し、歌遊びやご家庭で楽しめる遊びの提供など発信していきます。ぜひ、ご活用ください。

【mokumoku fes】



【Instagram】



さて、今年度の園の運営目標は「子どもの育ちを支える充実した環境を整える」です。

コロナ禍ではありますが、子どもたちの成長を助長するために保育内容を工夫しながら最善かつ安全な環境を整えること、保育者が子どもにとって寄り添ってくれる安心できる存在であることなど、物的、人的環境について常に振り返りを行いながら、改善、向上し続けていきます。全園児がのびのびと自己発揮できる環境を大切に1年間過ごしていきます。

～年度初め懇談会を終えて～

先日は、年度始め懇談会にご参加いただきありがとうございました。短い時間でオンラインでの開催となりましたが、クラスの職員、保護者の皆さまとの顔を合わせて話せることができ嬉しく思いました。またアンケートでは、「職員も保護者もマスクをはずした姿で話げできたことがよかった。」「保護者同士で子育ての悩みを共有できる時間があると良い」「日常の様子を動画で見たい」「お知らせしている内容を別途配布、又はダウンロードできるようになると良い」など多くの貴重なご意見をありがとうございました。次回に向け、内容を見直し、より有意義な時間となるよう計画していきます。懇談会でお伝えしたお知らせは、別途配布いたします。

～お願い～

先日もお伝えいたしましたが、感染症拡大防止の観点より、園児及び同居ご家族の方が、以下の場合は登園をお控えください。

- 発熱の他、少しでも呼吸器症状や風邪症状（咳、鼻水、のどの痛み等）がある場合
- 保健所や医療機関等の指示に基づきPCR検査を受けられた場合（園に必ずご連絡ください。）

# クラスだより



おひろ

新入園児3名、進級児3名の6名でスタートしました。入園して間もないころ登園時に泣いていた子も、少しずつクラス的环境に慣れ、保育者の声かけに、ニコニコ笑顔で応えてくれたり、気になる玩具に手を伸ばして感触を楽しんだりしています。

離乳食を食べる子、ミルクを飲む子と一人一人食事の形態は違いますが、お腹が満たされると眠り、機嫌よく過ごせる時間が長くなってきています。

保育者との信頼関係を深めていながら、一人一人の生活リズムに合わせ安心して過ごせる環境を作っていきたいと思います。

## <今月のねらい>

- 一人一人の生活リズムに合わせ、授乳や食事することで、心地良く過ごせるようにする。
- 天候や体調に配慮しながら、外気浴を楽しむ。



うさぎ

新入園児4名を迎え、11名でうさぎ組がスタートしました。春になり戸外での活動も心地良い季節となり、活発に身体を動かし遊んでいます。さくら公園への散歩ではバギーに揺られ、周りの景色に目を輝かせていました。バスや動物などを見つけると「あ！」と指差し、保育者に嬉しそうに教えてくれます。

色とりどりの植物にも興味を持ち、桜やタンポポ、チューリップなどにそっと触れてみたり、近づいて匂いを感じてみたりと「見て」「触れて」「感じて」楽しんでいます。子どもたちの興味関心を大切に受け止め、安心して過ごすことができるようにしていきたいと思います。

## <今月のねらい>

- 一人一人の健康に留意し、安心して生活できるようにする。
- 保育者に見守られながら、好きな遊びを見つける。



ひよこ

進級してから1ヶ月が経ちました。保育室や担当が変わり、初めは新しい保育者に戸惑っていましたが、保育者の名前を覚えたり遊びに誘ってくれたりとしりぞつ信頼関係が築けてきています。

ひよこ組では朝の集まりの時間を大切にしています。歌を歌ったり絵本を見たり一緒に挨拶をしたりと「聞くこと」「表現すること」ができるようにしています。また、戸外活動の時間を増やし、自由に身体を動かす中で、保育者や子ども同士のかかわりを深めるようにしています。

今年度は、子どもたちにとってワクワクがいっぱいの毎日になるよう、たくさん笑ってたくさん発見する、そんな1年にしていきたいと思います。

## <今月のねらい>

- 自分の気持ちを受け止めてもらいながら保育者と信頼関係を築けるようにする。
- 好きな遊びを見つけ、じっくり取り組む。



はな

新入園児2名を迎え16名で新年度が始まりました。少しずつ新しい担当保育者や保育室の使い方にも慣れてきて「せんせい、おはよう」と元気よく挨拶したり、「いっしょにあそぼうよ」と保育者や友だちを誘って遊んだりすることが増えました。

また「貨物列車」「色おに」「だるまさんがころんだ」など簡単なルールのある遊びを通して、ルールを守って遊ぶおもしろさを感じると共に、友だちと関わり合う楽しさも味わっています。

今月は、屋上で遊んだり散歩に出かけたりする活動を通して、季節の自然を感じられるようにしていきたいと思います。

## <今月のねらい>

- 身近な自然に触れながら戸外で過ごす事を楽しむ。
- 保育者に見守られながら、身の回りの事をしようとする。

# 保健だより

緑の美しい季節になりました。この時期は1日の気温差も大きく、心や身体に疲れが生じ体調を崩しやすくなります。感染予防のためにも規則正しい生活をして健康な身体づくりをしましょう。

## 5月の目標

- ・正しい清潔習慣を身に付ける

### <体温測定>

毎朝ご家庭での体温測定、健康カードへのご記入ありがとうございます。お子さまの体調管理をする上でとても大切です。手軽に使える体温計ですが測定方法で誤差が生じます。正しい測定方法で体調管理をしましょう。

(正しいわき下体温測定の方法)

#### 体温測定のポイント(わき下)

- ① わきの中心(深部温)を測定する。
- ② 体温計を下から少し押し上げるように当てる。
- ③ 飲食や入浴、運動、激しく泣いた後は避ける。
- ④ 測定前はわきの汗を拭く。
- ⑤ 下着に触れない。

※④⑤は熱の伝導率が異なり正しく測定できない。



1 わきの中心にあてる



2 体温計を下から少し押し上げるようにして、わきをしっかりとめる。



わきと体温計が密着するように胸を軽く押さえてください。



#### 非接触式体温計のメリットと測定時の注意事項

##### <メリット>

- ① 衛生的に測定できる。
- ② 極短時間で測定できる。

##### <注意事項>

- ① 暑い時期・寒い時期など気温の影響が出る状況では使用しない。
- ② 非接触式体温計は「スクリーニング」(簡易検査)と捉え、かぜ症状や熱感のある時は使用しない。
- ③ 非接触式体温計で「あれ?」と思う値が出た時はわき下で計りなおす。
- ④ 非接触式体温計だけでなく、必ずわき下で測るタイプも常備しておく。

### <子どもの紫外線対策について>

(日焼け止めの塗布量と塗り方)

温かく日差しが心地よい5月は、紫外線に油断しがちです。紫外線が急増する時期のため紫外線対策を心がけましょう。

- ① 時間帯：1日のうちで午前10時～午後2時までは紫外線量が多いため外出する時間帯を選ぶ。
- ② 場所：日陰を選んで遊ばせる。日なたではひさし、屋根、パラソルの下を選ぶ。
- ③ 帽子や衣類：つばの広い帽子をかぶる。

衣類は肌の露出が少ないもの、目の詰まった布でできているもの、紫外線を反射しやすい白や淡い色のものを選ぶ。

- ④ サンスクリーン(日焼け止め)

：デリケートな子どもの肌に使用できるもの。日焼け止めの塗布量と塗り方は右記参照。

説明書にある使用量をしっかりと塗りましょう

顔に使用する場合

クリーム状にするタイプの日焼け止めは、パール粒1個分、液状にするタイプは、1円硬貨1個分を手のひらに取る。額、鼻の上、両頬、アゴに分けて置き、そこからまんべんなくていねいに塗り伸ばす。そのあともう一度同じ量を重ねつける。

クリーム状(パール粒×2)      液状(1円硬貨大×2)

腕や脚など広範囲に使用する場合

容器から直接、直線を描くようにつけてから、手のひらでらせんを描くように均一にムラなく伸ばす。

(日本小児皮膚科学会) 参照

# 栄養士から



## ～端午の節句について～



「端午」とは、月の初めの午<sup>うま</sup>、5日のことをいい、午と五の音が同じことから5月5日が端午の節句として定着しました。昔、中国で行われていた病気や厄災を祓う重五<sup>ちようご</sup>の節句と、日本の田植えの頃に農家で厄除けとして蓬<sup>よもぎ</sup>や菖蒲<sup>しょうぶ</sup>を飾る行事が結び付き、日本での端午の節句が始まったといわれています。

端午の節句には、鯉のぼりをあげ、柏餅を食べるなどして男の子の成長を祝います。

園では、4月末にこどもの日のお祝い献立を提供し、子どもたちもいつもと違った特別メニューを喜んでいました。伝承文化を食からも子どもたちに伝えていけるようにしていきたいと思えます。

### 【それぞれの由来と習慣】

#### 柏餅



江戸時代に日本で生まれたお菓子です。柏の葉は、次の新芽が出るまで落ちないことから、子孫繁栄を意味しています。

#### しょうぶゆ 菖蒲湯



中国では季節の変わり目に体調を崩さないように菖蒲湯に入る風習がありました。また菖蒲には厄災を除く力があるとされています。

#### 鎧・兜



命を守る象徴であり、病気や事故、災害から守ってくれますように、という願いが込められています。

#### ちまき 粽



中国から伝わってきた食べ物です。5月5日に粽を作って災いを除ける風習が端午の節句と一緒に伝わりました。

#### 鯉のぼり



中国の「登竜門」という言葉から、成長や出世を願い飾ります。



## ～仲良く食べよう～



5月の目標は「仲良く食べよう」です。新しい環境にも慣れ、少しずつ食事を楽しむ様子が見られるようになりました。園では、少しずつ新しい食材や春の野菜を取り入れ、色彩豊かな食事を提供し、友だちと楽しく仲良く食事ができるように配慮していきます。

## ～富久ソラのおすすめレシピ～

### 春キャベツのシャキシャキお浸し

#### 【材料】(家族4人分)

- ・春キャベツ 1/4個 ・人参 1/2本 ・もやし 1/2袋 ・油揚げ 2枚
- ・かつおだし 100ml ・薄口しょうゆ 大さじ1 ・鯉節 1袋

#### 【作り方】

- ② 春キャベツ、人参を短冊切りにし、鍋で茹でる。
- ② もやしは鍋で少し歯ごたえを残す程度に茹でる。油揚げは短冊切りにし、ざるに入れて熱湯をかけて油抜きをする。
- ③ ボールにかつおだしと薄口しょうゆを合わせる。
- ④ ③に茹でた野菜と油抜きした油揚げを入れて和えて味を調べ、鯉節をかける。

