



たいとうこども園だより

令和5年度8月号

第113号
台東区立たいとうこども園

子供の頃、祖母に肩たたきをするたびに大変喜ばれた記憶があります。当時は、なぜたたかれるのに喜んでくれるのか分かりませんでした。あれから20年経った30歳過ぎに自分自身にも肩こりが始まり、さらに20年が経過した現在、私の肩はもうバッキバキ。今や私くらいになると、肩たたきでは足りず、子供に肩に乗って踏んでもらうほど。

先日当園で取材協力のあったNHKの「チコちゃんに叱られる！」という番組がありますが、数年前に、同番組で「子供はなぜ肩がこらないのか？」というテーマを放映していました。その時のチコちゃんの答えは「子供は無駄な動きが多いから」。そもそも肩こりの大きな原因は、同じ姿勢をとり続けることで筋肉がこわばる→血行が悪くなる→老廃物が溜まる→痛くなる、だそうです。子供は、同じ姿勢をとらず、体をよく動かしているため肩がこらない、という主旨の説明でした。それでは、なぜ子供はちょこまか動くのでしょうか。その理由としてよく言われているのが、乳幼児の心臓や血管が未熟であるため。まだ心臓ポンプの押し出しだけでは全身に血流を十分に送ることが難しい。それを補うため、手足を動かすことがポンプの役割となり、血流を良くしているのです。そうなんです、動きたくなるのは、そもそも体が求めているのです。

なるほど。乳幼児は、そもそも「動き回る」「さわがしい」「落ち着きがない」もの。子供が動いてしまうのは健康維持のための本能なのだ、と考えれば、動き回る子供についてイライラしてしまう大人も、いくぶんイライラが収まるのではないのでしょうか。

とはいえ、危険な目に遭ったり、他人に迷惑をかけたりしてはいけないので、走り回るにしても、時と場所は選ぶべき。大人としては「感情的にならずに」「何度も根気良く」ルールを教えてあげるとよいでしょう。もし余裕があれば、子供のために屋外などで走り回れる機会をまめに作ってあげたいものです。

実は、心臓が十分に成熟している大人でも、ぽっこりお腹の私こそ、まめに走り回るべきなのですが。

8月うまれの
おともだち

おたんじょうび
おめでとうございます

個人名等は差し控えさせていただきます。

お知らせページ

＜8月予定＞

日	曜	行事予定
1	火	身体測定(5歳) 0歳児健診
2	水	身体測定(4歳)
3	木	身体測定(3歳)
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	集金(スポット) 身体測定(0・1・2歳) すくすく広場・園見学
9	水	集金(スポット)
10	木	
11	金	山の日
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	避難訓練
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	園見学会
23	水	
24	木	誕生会 夏季登園日 集金(預かり)  
25	金	園見学会(AM)
26	土	10周年お祝いフェスタ(自由参加) ※預かり保育実施なし
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	夏季休業終(短時間児)

＜9月予定＞

1日(金)	2学期始業式(3・4・5歳)	12日(火)	身体測定(0・1・2歳)
	引き取り訓練(全園児)		0歳児健診
	預かり保育実施無し		スポーツプロジェクト
4日(月)	身体測定(5歳)		すくすく広場
5日(火)	身体測定(4歳)		園見学会(PM)
	プール納め	14日(木)	誕生会
6日(水)	身体測定(3歳)	16日(土)	避難訓練
11日(月)	杉アート(5歳)	20日(水)21日(木)	集金
			(教材・預かり・スポット・延長・PTA)
		26日(火)	園見学会(AM)

引き取り訓練について

例年、大地震による警戒宣言が発令された場合などを想定し、年1回引き取り訓練を実施しています。

■日時

▽9月1日(金)13:30 大規模地震発生(想定)

▽9月1日(金)14:00 引き取り訓練開始

14時になり、Kindyから配信される保護者連絡をご確認後、職場または自宅を出発してください。

■園児の引き取り方法

▽詳細は先日配布した手紙をご覧ください。

■引き取り後は是非親子で実際に安全な帰路を歩いて

みるなど災害時の対応についてご家族で話し合ってみてください。

集金について

■スポット延長保育料

[集金日] 8月8日(火)・9日(水)

[受付場所] 事務所(園舎内)

■7月の預かり保育の集金

[集金日] 8月24日(木) 夏季登園日

[時間] 8:45~9:15

〔短時間〕夏季休業期間の預かり保育

▽預かり保育における『緊急』扱いのキャンセル・追加(急な、傷病・通院・看護・行事・就労などで『緊急』性のあるもの)は、通常は『緊急』専用の申込書記入が必要となります。

▽ただし、7月14日~8月31日に限り、電話による申し出(平日9:00~17:00)を可能としています。必ず『緊急』のキャンセル又は追加の旨を電話口でお申し出ください。

▽なお、『緊急』の申し出ないキャンセルは、通常通りキャンセル料の対象となります。

ホームカミングデイ前売りチケットについて

在園児は無料。卒園児及び未就園児向けに、複数のゲームコーナーに参加し最後にお菓子がもらえるチケットを前売りで販売します。(当日券もあるが数に限りあり)

[販売日] 8月24日(木)夏季登園日

[時間] 8:45~9:15

[場所] たいとうこども園園舎前にて

[価格] 1枚100円(一人1枚のみ購入可能)

〔短時間〕夏季休業期間中について

お休みに、大きな病気、怪我、事故等がありましたら、お手数ですが園までご連絡ください。

TEL 03-3876-3401

メールアドレス taitokodomo@ookinaouchi.com

※園日より発行日(7月14日)時点、8月の給食献立については、各仕入業者の夏季休業等の兼ね合いもあり、調整中です。恐れ入りますが、給食ページは、7月31日までにホームページ上でお知らせとなります。ご了承ください。

クラスページ

～7月のクラスの様子～

～8月のねらい～

●養護 ○教育

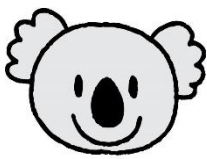
0歳児 ひよこ組



気温だけでなく湿度も高く、汗をかきやすい季節になりましたが7月は沐浴や水遊びを通して汗を流し、心地よく過ごしました。水を怖がることなく、積極的に水の感触を楽しむ子供たちでした。また、氷、寒天などを使って、様々な感触遊びを行いました。感触遊びが大好きで自分から進んで感触を確かめていました。七夕の会ではプラネタリウムやパネルシアターを見て喜び、会の雰囲気を楽しみました。今月も引き続き、水遊びや沐浴などの夏ならではの遊びを取り入れるとともに体調も丁寧に見てまいります。

- 栄養や休息を十分に取り、安定したリズムの中で元気に過ごせるよう促す。
- 水の冷たさや不思議な感触を確かめながら夏ならではの遊びを楽しむ。

1歳児 こあら組



日差しも強まり夏本番が迫りつつありますが、暑さを気にも留めず元気いっぱいの子供たち。水遊びでは顔に水がかかるのがまだちょっぴり怖い子もいますが、少しずつ慣れてきたようで、「キャッキョ」とはしゃぐ声がたくさん聞こえます。汗をかいた時や水遊びの前後など、着替える回数が増えており、自分でスポンジをはいたり、Tシャツをかぶろうとしたり、「自分でやってみよう!」と挑戦中です。さりげなく手伝い、「できたね!」と褒めると満足そうです。今月も一人ひとりの体調の変化を見逃がさず、休憩や水分補給をしながら元気に過ごしたいと思います。

- 夏の暑い時期を快適に過ごせるよう促す。
- 様々な感触に触れて遊ぶ。(水・氷・粘土など)

2歳児 ぱんだ組



先月は、アトリエ活動でスポンジアートに挑戦したり、七夕の製作を通してにじみ絵を楽しんだりしました。にじみ絵では、保育者と一緒に霧吹きを使い、手指を握ったり開いたりする動きを取り入れ、遊びの中で手指の発達を促しています。大好きな水遊びでは、積極的に水に触れ、冷たさを存分に味わう姿が見られていました。また、衣服の着脱にも意欲的に取り組み、自分でできた喜びを保育者に伝える姿が増えています。8月もよく食べよく眠り十分な休息を取りながら、水・泥・氷など様々な感触に親しみ、夏の遊びを満喫したいと思います。

- 栄養や休息を十分に取り暑い夏を健康に過ごせるよう促す。
- 水や泥、氷などの様々な感触に親しみダイナミックに夏の遊びを楽しむ。

3歳児 うさぎ組



蒸し暑い日が続く7月ですが、子供たちは毎日元気いっぱいに過ごしています。6月の終わりから、水遊びやプール活動が始まり、身支度ができるようになった自信から、他の活動にも意欲的に取り組む姿が増えてきています。また、水遊びにも慣れ、回を増すごとにダイナミックに活動を楽しむ姿が見られています。8月も、熱中症や夏風邪に留意しながらプール活動や水遊びなど、夏ならではの遊びを行っていきます。活動を通して、着替えの手順や夏の過ごし方を身に付けていきたいと思います。

- 快適な環境を作り、夏を健康に過ごせるよう促す。
- 簡単な遊びのルールや約束を守りながら友達と一緒に同じ事をする楽しさを味わう。

4歳児 きりん組



暑い日が多くなり、園庭遊びが少なくなりました。かわりに水遊び・プール活動が始まり、水の気持ち良さを感じながら、楽しそうに遊ぶ姿が見られます。みずあそびのお歌も時々子供たちが口ずさむくらい、水でっぼうが大好きな子供たちです。命中率がかなり高く、狙った目標物に当たり、満足げな顔が見られます。また、二学期に向けてグループ決めも行いました。グループってなんだろう?という話をしたり、グループ名を決めたり、グループ表を作ったりして、グループ活動に期待を寄せている姿が見られます。来月はグループ活動を通して、色々なお友達と関わって遊んでいこうと思います。

- 夏季の保健衛生や健康管理に留意し、心身の疲れを癒しながら健康に過ごせるよう促す。
- 音楽に合わせて身体を動かしたり、リズムをとることを通して、表現遊びを楽しむ。

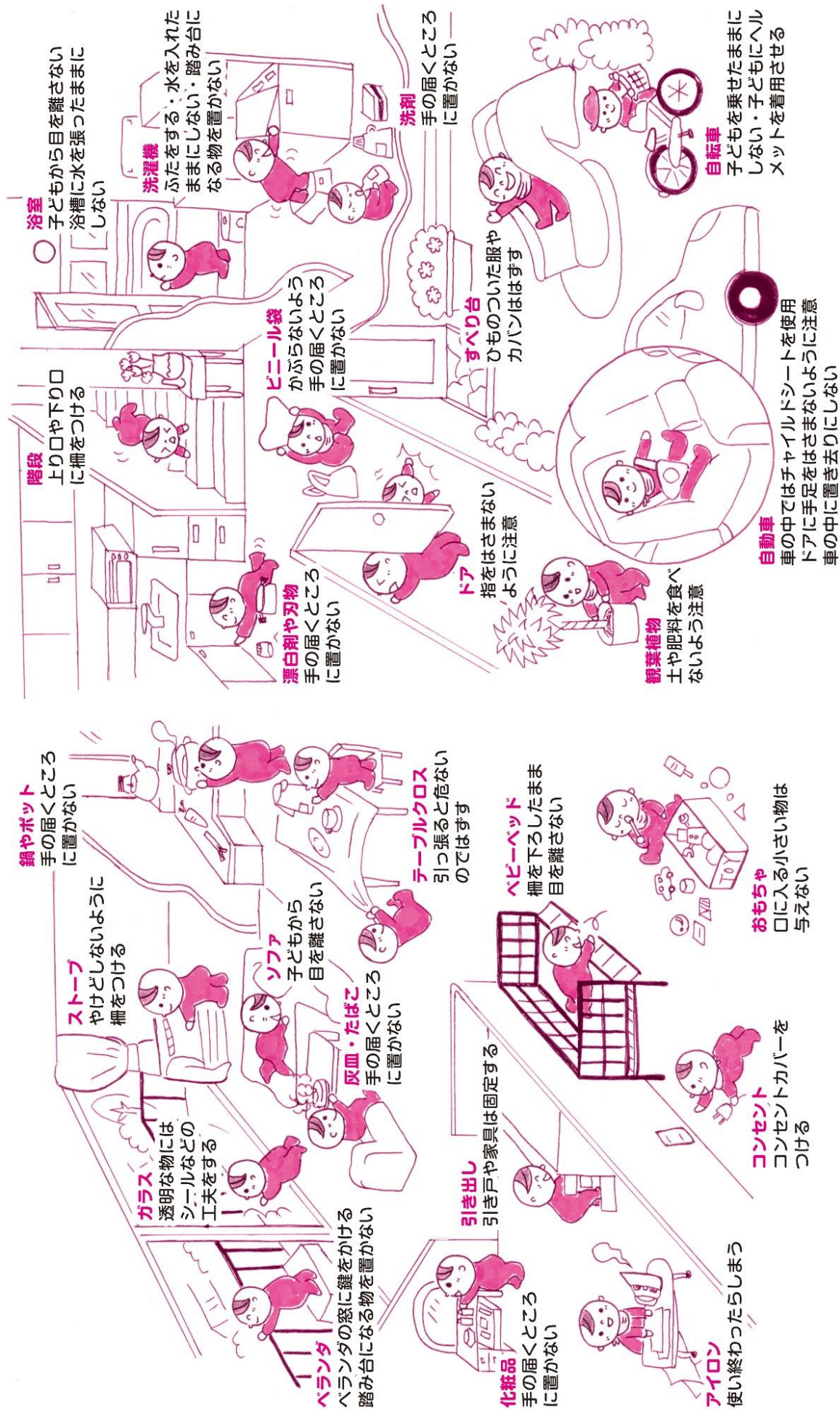
5歳児 そう組



暑い日が続く7月ですが、水遊びや夏祭りなどの夏ならではの行事を楽しんでいます。夏祭りでは、屋台ごとに必要なものを考えたり、各クラスに向けてお祭りの招待状を作ったりと子供たちが考えて進める姿が見られました。実際に朝顔市に行ってお祭りの様子やお神輿について知り、より本物に近づいていくことを感じながら作り進め、当日はお店に来てくれたみんなのために元気いっぱい声を掛けることができ、大成功でした。引き続き、熱中症に気を付けながら夏ならではの遊びを楽しんでいきたいと思っています。

- 生活の流れを理解し、友達同士声を掛け合って行動できるように見守り、必要に応じ援助する。
- 水遊びや夏祭りなど、夏ならではの活動を通し、季節感を味わい、意欲的に活動に参加する。

保健のページ



【お断り】7月の感染症報告は、9月の園だよりに掲載いたします

<安全においしく食べる方法>

昨今、子供が食事中に食べ物を喉につまらせる事故を耳にすることが増えてきていると思います。実際にこども園でも安全な食事提供を目指すために給食では、プチトマト・ぶどう・うずらの卵といった様々な食材の提供を控えている状況にあります。

しかし、これらの食材はリスクを知り、安全に食べる工夫をすることでおいしく食べられる。食材だと考えています。そこで、それぞれの食材のリスクと食べる際の工夫を紹介したいと思います。

◎球形の食材：プチトマト・ぶどう・うずらの卵など

→これらのような球形の食品は吸い込みにより、気道を防ぐ可能性があります。

<工夫ポイント：四等分に切る>



★果物の多くは中に種が入っていたり、皮が厚く口に残りやすい特徴があります。そのときは、種や皮を取り除くことでより安全に食べられます。

◎乾いたナッツ・豆類

→ナッツ・豆類は、5歳まで食べさせないように注意喚起されている食材です。とても小さい食材になるため誤って肺に入り、肺炎や気管支炎へつながる可能性があります。

しかし、この他にもこれからおいしい季節の枝豆も子供にとって注意すべき食材の1つになります。



<工夫のポイント：枝豆はペーストにして楽しむ／豆類は水煮を使ってやわらかくして食べる>



★枝豆のペーストを楽しむ方★

生クリームや砂糖を混ぜて“ずんだクリーム”

ホットケーキミックスと混ぜて“枝豆入りホットケーキ”

◎りんごについて

→りんごは咀嚼により細かくなっても食塊の固さ、切り方によってつまりやすい食材とされています。

実際に現在こども園ではりんごの提供を行っています。しかし、完了期までは加熱をする、各年齢に応じて切り方を変えていくといった工夫をしています。

<工夫のポイント：ペースト状にする・薄く切り加熱する・スライスする>

子供の咀嚼の状態によって、工夫することで安全に食べることができます。

～ペースト～



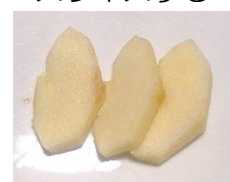
- ① りんごを茹でる
- ② 柔らかくなったら、りんごをすりつぶす。

～加熱する～



- ① りんごをスライスする
- ② りんごが浸る位にみずを入れ、500wで4～6分

～スライスする～



- ・りんごを8等分したものを3枚にスライスした状態

◎安全に楽しく食べるポイント

→誤嚥事故が起こらないためには、食べている時の環境・子供の姿勢・子供の状態が予防へとつながります。

□ 子供が食事に集中できる環境であるか

① 正しい姿勢であるか

② 口に入ったまま、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出していないか

→口の中に食べ物が入っているときにこれらの行動をすると、
食べ物を吸い込み窒息・誤嚥するリスクがあります。

③ 子供が食べている時に見守れる状況であるか

→完全に喉にものが詰まった際は、
声を出せなくなります。そのため、
子供の変化にすぐに気づくためにも
食事の際は見守れる状態にしておき
ましょう。

食べるときの姿勢



◎もしもの時の対処方法

最後に万が一、子供が喉に詰まらせたときの対応である「背部叩打法」を紹介します

～乳児～



- ☆ 子供をうつぶせにし、顎を自分の手のひらに乗せる
- ☆ 子供の頭は体より低い姿勢にする
- ☆ 手のひらの付け根で背中をしっかりと叩く

～幼児～



- 自分の膝を立てて、子供のお腹がくるようにする。
- 頭を体より低くし、もう片方の手で背中を叩く

夏から秋にかけて、旬をむかえるおいしい食材はたくさんあります。
「心配だから・・・」という理由で食材を食べずに避けるのはもったいないです！
今回のお便りのようにリスクを知り、工夫をすることで安全においしく食べられるものはたくさんあります。
もし、「この食材はどうしたらいいの？」と思ったら、栄養士にお気軽にお声がけください

