

先日、年長児のおとまり保育が無事に終了しました。午前中は台風の影響で雨が降りましたが、午後からは園庭で飯盒炊きやカレー作りをしたり、キャンプファイヤーや夜の散歩をしたり、と予定通りに楽しむことができました。詳しい内容は来月号でお伝えしますので、楽しみにしてください。おとまり保育の経験を通し、一人ひとりが自分に自信をつけ、友だちと協力することの大切さを感じてくれたことと思います。

今年は平年に比べ遅い梅雨入りとなるそうです。室内遊びの日が多くなりますが、子どもたちが楽しく過ごせるよう工夫し、晴れた日には戸外に出て、思いきり体を動かしたり梅雨期の自然に触れたりしていきたいと思います。

今月の予定

6月	10	月	
	11	火	卒園児交流
	12	水	そら懇談会
	13	木	いちごルーム
	14	金	
	15	土	ひまわり・はな 懇談会
	16	日	
	17	月	
	18	火	お茶を楽しむ会
	19	水	体育あそび
	20	木	
	21	金	
	22	土	
	23	日	
	24	月	
	25	火	観劇（マジックショー） いちごルーム
	26	水	
	27	木	卒園児交流
	28	金	
	29	土	
	30	日	
7月	1	月	
	2	火	
	3	水	
	4	木	
	5	金	
	6	土	
	7	日	七夕
	8	月	
	9	火	
	10	水	体育あそび

月のどこかで避難訓練があります

6 月は卒園児交流があります。
3 月に卒園した 1 年生を保育園に
招待し、再会を喜んだり、夏のお祭りの
準備を手伝ったりしてもらいます。



お誕生日おめでとうございます

～6 月 保育のねらい～

【ひまわり(0 歳児)】

- ・保育者との安定した関わりの中で、好きな玩具で遊んだり、探索活動を楽しむ。
- ・温度や湿度などに留意し梅雨時期を過ごす。

【はな(1 歳児)】

- ・全身を使いながら身体を動かすことを楽しむ。
- ・保育者に見守られながら自分でやろうとする。

【そら(2 歳児)】

- ・梅雨期を健康で快適に過ごす。
- ・自分の思いを簡単な身振りや言葉で表現しようとする。

【みどり(3 歳児)】

- ・生活の流れがわかり、出来る事を自分でしようとする。
- ・梅雨時期の自然現象に興味を持ち、見たり触れたりする。

【のぞみ(4 歳児)】

- ・梅雨の自然事象や身近な自然物に興味を持って見たり触れる。
- ・好きな遊びを通して友だちと関わったり、言葉のやりとりを楽しむ。

【ひかり(5 歳児)】

- ・梅雨時期の自然に興味や関心を持つ。
- ・友だちと協力しておとまり保育を楽しむ。

～交通安全指導がありました～

5月23日(木)、東村山警察署の方から「道路の歩き方」「信号の見方」「横断歩道の渡り方」「いろいろな交通ルール」などを教えてもらいました。また、横断歩道と信号を設置し、実際に渡る練習もしました。

その後、散歩で横断歩道を渡る時も「おまわりさんが教えてくれたよね」と言いながら、しっかり左右を確認して手を挙げて渡っています。ご家庭でもぜひ一緒に確認してみてください。



みどり (3歳児)

全生園の梅林でもいだ梅を使い、梅ジュース作りをしました。

朝から「今日は梅ジュース作りだね」と楽しみにしていた子どもたち。梅と、一緒に入れる氷砂糖を見せると「おかし?」「おさとう?」と、不思議な表情を見せていました。「梅と氷砂糖と一緒に瓶に入れると、梅ジュースになるんだよ」と伝え、保育者が瓶の中に梅、氷砂糖と順に入れていく様子を真剣に見ていました。最後に「おいしい梅ジュースになあれ!」と、みなでおまじないをしました。みんなで飲むことを楽しみにしています!



そうなんです! 今年も全生園からお誘いをいただき、みどり・のぞみグループで梅もぎに行ってきました。『上宮と言えば梅ジュース!』と言うくらい、みんなで毎年作って飲んでいました。今年は梅の実が全国的に不作だそうです、幼児の各グループで無事作ることができて良かったです。



7月7日は七夕です。24日(月)に園から短冊をお配りするので、願い事や絵などを自由に書き、お子さんと一緒に笹に飾ってください。26日(水)に玄関前に大きな笹を出す予定です。

日頃お世話になっている
近隣施設にも、七夕飾り
も届けます。

みんなの願いが叶います
ように…☆



子どもたちのかわいい
言葉やおもしろい発言
などを紹介していきます!

★ママのパジャマを渡してくれる時に裏返していたので
“何してるんだろう?”と見ていたら、タグをチェックして
「ママのだね」と言って渡してくれました。
先生たちが名前を見ているのを覚えたのかな、とほっこ
りました。

(連絡帳より:2歳児)





ほけんだより 6がつ

清瀬上宮保育園 看護師

雨の晴れ間には夏の日差しが降り注ぎ、子どもたちは大好きな水遊びを楽しんでいます。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。



～合併症に気をつけましょう～

溶連菌感染症

熱やのどの痛み、
発疹が出ることも

最近の溶連菌感染症の多い特徴は、熱のない子どもでも【のどが赤い・のどに違和感がある・のどが痛いといった症状】で、いざ検査してみたら感染していたという状況です。治療をしないと全身に赤い発疹が出たり、舌がイチゴのように赤くざざらになります。

薬はしっかり
飲み切って

抗菌剤を飲み始めれば熱が出て2～3日で下がり、症状も落ち着いてきますがお薬を最後まで飲み切らないと、からだの中に溶連菌が残ってしまい腎炎などの合併症を引き起こしてしまいます。

医師の指示通りに忘れず飲み切りましょう。

1日3回処方となった場合、保育園でのお預かりが可能なので事前にお知らせください。



手足口病が 流行の兆し!!。 ご注意を...

症状に個人差はありますが、手のひら・足の裏・口の中・おしりなどに小さな米粒大の発疹や水疱ができる感染症です。皮膚の柔らかいところにできやすく、痛みやかゆみを伴います。発熱したり、下痢になったり…まれに合併症として髄膜炎を引き起こすこともあるので、注意が必要です。

感染力が強いので何度でもかかります。熱が下がって1日以上経過し、口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく普段の食事が摂れて、発疹も痛みやジクジクしていなければ登園が可能です。登園届が必要となります。1か月くらい便にウイルスがいるため、おしり替え後は必ず手洗いをしましょう。



子どもに合わせた 生活の見直しを!!

4月:新年度バタバタ期

「もう、早くしてよ」と大きな声「時間がないからササとしてよ」子どもペースを待たずに何でも手を貸しちゃったり。おとなのゆとりが子どもの「できる」を増やすものなのです。

5月:何だかぼんやり期

ゴールデンウィークに旅行やショッピング、親子で一緒に楽しんだけど…小さい子どもの夜更かし・過密スケジュールで体調が戻らぬまま登園していませんか？

6月からは、心機一転!

何でも【早め早めの対応と余裕】が成功の近道ですよ





梅雨の時期になりました。気温や湿度も高くなり、天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすくなります。また、じめじめと湿度が上がってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。

気分が下がりがちな季節ですが、毎日を元気いっぱい過ごすためにも、手洗いうがいや水分補給をしっかりと行い、体調・衛生管理には十分に気を配りましょう。

* 蒸し暑い夏の水分補給ポイント *

☆こまめに水分補給をしましょう

→子どもは大人に比べて体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにもこまめな水分補給が重要です。分けて飲むことで吸収が良くなり、体の中に水分が維持できた状態になります。

☆水や麦茶で水分補給をしましょう

→甘い飲み物や清涼飲料水には砂糖が多く含まれているので、飲み続けると虫歯になりやすくなったり、カロリー・糖分過多で小児肥満のリスクも高まってしまいます。

☆冷たい飲み物には注意しましょう

→冷たい飲み物は、胃や腸の動きを悪くし、下痢の原因になってしまいます。常温に近いものを飲むようにしましょう。



気温が上がりがじめじめとした梅雨の時期は、食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。給食室では、日頃から食材の取り扱いに気を配り、安全な給食づくりを心がけています。これからの時期は特に、食中毒予防の三原則を意識して生活していきましょう。

◎食中毒の三原則◎

- | | |
|-------------------|---|
| ①細菌を <u>つけない</u> | ・手や洗える食べ物をしっかり洗う。
・肉や魚を保存する時はしっかりと包み、他の食べ物とくっつけない。 |
| ②細菌を <u>増やさない</u> | ・生ものや料理は早めに食べる。
・保存する時は冷蔵庫・冷凍庫にすぐしまう。 |
| ③細菌を <u>やっつける</u> | ・料理する時はしっかりと加熱する。
・食器や調理器具も熱湯などで消毒する。 |

～歯を丈夫にする食生活～

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯をつくり、健康に過ごすためには歯磨きはもちろん、毎日の食生活が大切です。いろいろな食品をよく噛んで食べるように心がけましょう。



よく噛んで食べよう！【切干大根ときゅうりのゴマ酢和え】

○材料・作り方(子ども1人分)○

切干大根(乾)…5g

きゅうり…15g

人参…6g

☆白すりごま…1.5g

☆しょうゆ…2.5g

☆砂糖…1.2g

☆酢…1.2g

① 切干大根は戻し、短く切って茹でる。

② きゅうりは洗って半月切りにする。

③ 人参は洗って皮をむき、千切りにして茹でる。

④ 切干大根、きゅうり、人参の水気を切る。

⑤ ☆の調味料を混ぜ、④と和えたら完成。

(6月の給食にも登場するので、ぜひ作ってみてください！)

切干大根は、生の大根以上にカルシウムや食物繊維が豊富です！

