



2024 年度（令和 6 年度）9 月号
清瀬上宮保育園
<http://www.kiyose-jougu.jp/>

先日の引き渡し訓練ではたくさんのご家庭に参加していただき、本当にありがとうございました。職員は避難時のマニュアルの確認や非常用品の点検等、改めて防災への再確認を行いました。子どもたちにも、いつもの避難訓練とはまた違う雰囲気や緊張感を感じてもらえたことと思います。

日中の暑さは続いています、朝晩は過ごしやすくなりました。涼しくなってくると、大人も子どもも夏の疲れがドッと出やすくなります。下記の各グループの“保育のねらい”にもある通り、生活リズムを整えながらゆったりと過ごす時間を大切にしていこうと思います。そして、季節の移り変わりを感じながらの散歩も楽しんでいきたいです。

今月の予定

9月	10	火	お茶会（ひかり）
	11	水	
	12	木	0歳児健康診断
	13	金	
	14	土	
	15	日	
	16	月	敬老の日（休園）
	17	火	
	18	水	
	19	木	いちごルーム
	20	金	
	21	土	
	22	日	秋分の日
	23	月	振替休日（休園）
	24	火	
	25	水	体育あそび （はいチーズ撮影）
	26	木	
	27	金	
	28	土	
	29	日	
	30	月	
10月	1	火	
	2	水	
	3	木	
	4	金	
	5	土	運動会
	6	日	運動会予備日
	7	月	
	8	火	
	9	水	体育あそび
	10	木	在園児健康診断
	11	金	のぞみバス遠足
10月に総合訓練があります			



お誕生日おめでとうございます

～9月 保育のねらい～

【ひまわり(0 歳児)】

- ・夏の疲れが出やすい時期のため、一人ひとりの健康状態に合わせて生活リズムを整え、ゆったりと過ごす。
- ・秋の自然に触れ、探索活動を楽しむ。

【はな(1 歳児)】

- ・夏の疲れに気をつけながら生活リズムを整え、健康に過ごす。
- ・友だちや保育者と一緒に、身体を使った遊びを楽しむ。

【そら(2 歳児)】

- ・生活リズムを整えながら健康に過ごせるようにする。
- ・全身を動かして遊ぶことを楽しむ。

【みどり(3 歳児)】

- ・生活リズムを取り戻し、身の回りのことを自分でしようとする。
- ・友だちや保育者と一緒に体を動かして遊ぶことを楽しむ。

【のぞみ(4 歳児)】

- ・様々な運動遊びを行う中で友だちと一緒に体を動かす楽しさを味わう。
- ・身近な自然の変化に興味・関心を持つ。

【ひかり(5 歳児)】

- ・夏の疲れや気温の変化に注意して快適に過ごす。
- ・季節の移り変わりを感じながら、身近な自然に触れて遊ぶ。

夏の思い出

～かき氷屋さんごっこをしました～

以前園だよりでお伝えした梅ジュース作り。今年も無事に梅シロップが完成し、薄めてジュースにして、みんなでおいしく飲みました。そして8月28日(水)には、その梅シロップを使ってひかりさんが『かき氷屋さん』を開いてくれ、2～4歳児が遊びに行きました。



チケットを持って待っていると、ひかりさんがかき氷を運んできてくれ、スプーンの袋まで開けてくれました。梅の甘酸っぱいシロップがとてもおいしく、小さな子もペロリと食べていました。食べられる子には梅の実のトッピングサービスもありました！

店員さん役のひかりさんたちは、ちょっぴり緊張気味でしたが、とてもやさしく丁寧に接客してくれました。



グループだより

ひまわり(0歳児)

暑い夏でも毎日元気いっぱいのひまわりグループ。

お部屋に牛乳パックで作ったひまわりハウスを出すと、ハイハイで出入りをしたり、中に入ってつかまり立ちをしたり、外をぐるりと一周伝い歩きをしたり、足をかけてよじ登ったりして楽しんでいます。ハイハイの様な低い姿勢で四肢を鍛えることで、転んだ時に手が出やすくなるので、いっぱい遊んで元気な体を作っていこうと思います。



お知らせ



あのね あのね

★お手伝いをしたいと台所に来たので、卵をいれるボールを持ってもらいました。できたー！と嬉しそうだったので、次は卵を混ぜてもらいました。嬉しそうに混ぜ、ボールの中の卵を見て「お月様みたい！」と素敵な発想でした。

(連絡帳より:2歳児)



朝晩は過ごしやすい日が増えてきましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。夏の疲れが出てくる時期なので、規則正しい生活で体調を整えましょう。



非常食を備えよう！



災害が起きた時は人命救助が最優先となり、食や栄養は後回しになる事があります。

支援物資が届くまでに3日以上かかるケースもあることから、家庭では最低3日の備蓄が必要とされています。

《備蓄品の選び方》

①家族の健康状態や年齢にあったもの

お子さんの食物アレルギーや、年齢に合わせた食べやすいもの(ミルクや離乳食など)

②常温で長持ちするもの

冷蔵庫が機能しなくても保管できるもの

③そのまま食べられるもの

ライフラインが止まった時のために加工せずに食べられるもの

④不足しがちな栄養を補助できるもの

支援物資は、ほとんどが炭水化物です。タンパク質やミネラルを補えるものがあるとよいでしょう(魚の缶詰や野菜ジュースなど)

⑤保存のきく「お気に入り」のもの

嗜好品にはリラックス効果があります。好きなものがあると気持ちも前向きになりますね。

9月1日は、防災の日です。それにちなみ、8/30~9/5の防災週間には、玄関に園で実際備蓄している非常食を展示し、9月3日の引き取り訓練では、おやつに非常食を食べました。お家でもお子さんと話をするきっかけになったでしょうか。園では、3日間分の非常食とさらに離乳食、アレルギー用のものを備蓄しています。

《1日に必要な飲料水》

乳児：130 ml/kg/日

(例：1歳 10 kgで1日 1.3ℓ)

幼児：110 ml/kg/日

(例：4歳 20 kgで1日 2.2ℓ)

大人：35 ml/kg/日

(例：大人 50 kgで1日 1.8ℓ)

飲料水の量は、大人より体の小さな子どもは必要ないと思いますが、実は大人以上に子どもは水分摂取量が必要です。

それは、大人よりも子どもは汗をかきやすいからです。そのため、飲料水の備蓄は多めにしておきましょう。

地震や台風、大雨による水害など自然災害はいつ起きるかわかりません。この機会に、ご家庭の非常食の量や賞味期限を確認してみてください。



少しずつ暑さが落ち着いてくると、いよいよ食欲の秋、実りの秋の到来です！新米やさつまいも、キノコ類や、りんご、梨などたくさんの食材が旬を迎える季節になりました。【春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味^{こうみ}】という言葉があります。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄える甘味、冬は体を温める厚味というように食材の味わいに変化していくと言われています。おいしく栄養たっぷりの食材を食べて夏の疲れをとり、寒い冬に向けエネルギーを蓄えましょう

(※厚味…こってりした味の事)



～お月見のいわれ～

秋の行事の一番初めはお月見です。今年の十五夜は9月17日です。十五夜とは、15日かけて丸くなった満月のことを指し、1年に12~13回見られます。そのうち最も空が澄んできれいに見られるのが9月~10月です。

そして、昔の人はそんな月を見ながらお米や作物の収穫をお祝いしたことを「お月見」といいます。満月に似せたお米で作ったお団子をお供えて穀物が豊かに実ることを感謝したそうです。17日の給食はお月見にちなんだ内容になっています。どんなメニューかは楽しみです…！！





保育園では7月末から8月初旬にかけて0～1歳を中心に「手足口病」が流行し、2歳には「ヘルパンギーナ」にかかってしまう子もいました。アデノウイルスによる胃腸炎・溶連菌感染症・新型コロナウイルス感染症も流行がある為、油断できませんね。

登園は、スッキリと回復してから！！早めの対応が長引かせないポイントです

発熱や嘔吐・下痢などからの病み上がりは、家では元気でも、園で長時間過ごすまでには回復していないことがよくあります。そんな時期に無理をするとぶり返し、かえって長引くおそれがあるので、登園再開の目安を守って、しっかり回復する時間をとってください。0～2歳児は「マスクをつけて予防ができない」ので、かかりつけ医に相談しながら状況に応じ受診・治療・休養し、体調が整ってから登園してください。

- ◆ **発熱時** … 登園前日に37.5℃以上を超える熱が出ていないこと。
解熱剤を使わず24時間が経過しても、再発熱しない。
解熱してから24時間が経過していること。
- ◆ **嘔吐時** … 登園前日の24時間以内に嘔吐がないこと。
通常の食事が食べられ、水分を飲んだりしても吐かない。
- ◆ **下痢** … 登園前日の24時間以内に水様便(固形を含まない液体状)や泥状便(境界がほぐれて、ふにゃふにゃ)が出ている場合は、
受診や休養ののち、通常の食事が摂れ、便の形状もやや柔らかい程度に復活していること。
- ◆ **感染症** … 内容により医師記入の意見書や保護者記入の登園届あり。
診断を受けたら園へ必ずご連絡ください。



歯科健診の園医変更のお知らせ



長きにわたり園医として支えていただいた島崎歯科医院が令和6年8月末で閉院いたしました。大変お世話になりました。令和6年9月からは、清瀬駅北口にある【かとうデンタルケアクリニック】の加藤 淳(かとう あつし)医師となります。小児歯科・矯正歯科・咬み合わせ治療も行っているクリニックで、丁寧な診てくださる先生です。どうぞよろしくお願いいたします。



お子さんの成長に合わせた「今」を大切にすごそう

ここ数年…「人と触れ合うことが苦手」な子が多くなっています。これは幼少期に親子でのスキンシップが少なかったり、お子さん自身の心地よく感じるスキンシップがとれていなかったことが一因とも言われています。感覚の過敏さや鈍感さは人それぞれなので、お子さんの心地よいスキンシップを見極める

必要があります。最近では「手をつなぎたがらない子」も多いです。ただ、登降園の際は園前の車道があったり、送迎時の車や自転車も多く行き来します。命の危険があることは絶対に避けて欲しいもの。お子さんにもケガや事故につながらないよう根気よく伝え、**安全な場所までしっかり手をつなぐこと**を改めて話していただけると幸いです。

