

2025 年度 (令和 7 年度) 7・8 月号

清瀬上宮保育園

<http://www.kiyose-jougu.jp/>

【7・8月合併号になります】

7月7日の七夕の日、みなさんはどんな願い事をしましたか？

園前の笹には「友だちといっぱい遊べますように」「消防士さんになれますように」など、かわいい願い事が書かれた短冊がたくさんありました。七夕前には、いつもお世話になっている近隣施設に飾りつけした笹を届けることもしました。挨拶や握手などをして交流を楽しんだことも良い経験になったことでしょう。みんなの願いが叶いますように！

東京の梅雨明けはまだですが、連日の暑さに大人も子どももグッタリしてしまいますね。こまめな水分補給・十分な休息を心掛け、体調管理に気をつけて過ごしていこうと思います。

★上宮太子祭りのお知らせ★

日時: 8月2日(土) 16:30~20:00

内容: 屋台・ヨーヨー釣り・ゲームコーナー

(盆踊りは 17:00 頃の予定です。)

場所: 特別養護老人ホーム上宮園 ピロティ

各施設が屋台やゲームコーナーを担当します。

ぜひ遊びにきてください！



今月・来月の予定

7月 保育のねらい

7月	10	木	卒園児交流	11	月	山の日(休園)
	11	金		12	火	
	12	土		13	水	体育あそび
	13	日		14	木	
	14	月	盆迎え	15	金	
	15	火		16	土	
	16	水		17	日	
	17	木	盆送り(笹焼き)	18	月	
	18	金		19	火	
	19	土		20	水	
	20	日		21	木	
	21	月	海の日(休園)	22	金	
	22	火		23	土	
	23	水	体育あそび	24	日	
	24	木		25	月	
	25	金		26	火	
	26	土		27	水	体育あそび
	27	日		28	木	
	28	月		29	金	
	29	火		30	土	
	30	水		31	日	
	31	木		9月	1	月
8月	1	金		2	火	
	2	土	上宮太子祭り	3	水	
	3	日		4	木	
	4	月		5	金	
	5	火		6	土	
	6	水		7	日	
	7	木		8	月	
	8	金		9	火	
	9	土		10	水	体育あそび
	10	日				

月のどこかで避難訓練(火災・地震)があります

【ひまわり(0歳児)】

- ・安定した生活リズムの中で、暑い夏を健康で快適に過ごす。
- ・水遊びや氷遊びを通して、水・氷の冷たさや感触を楽しむ。

【はな(1歳児)】

- ・水に触れ、夏ならではの遊びを保育者や友だちと一緒に楽しむ。
- ・暑い時期の熱中症、感染症や衛生面に留意し、健康に過ごす。

【そら(2歳児)】

- ・水分や休息を十分にとり、暑い夏を健康的に過ごす。
- ・水の感触を味わいながら保育者や友だちと水遊びを楽しむ。

【みどり(3歳児)】

- ・友だちや保育者と夏の遊びを楽しむ。
- ・身の回りのことを自分で最後まで行おうとする。

【のぞみ(4歳児)】

- ・夏の生活の仕方を知り健康に過ごす。
- ・保育者や友だちと互いの思いを伝えながら関わって遊ぶことを楽しむ。

【ひかり(5歳児)】

- ・夏ならではの遊びを通して、様々な友だちと関わりを深める。
- ・夏の暑さの中、健康、安全、清潔を留意し快適に過ごせるようにする。

*8月の保育のねらいは、8月1日にコドモンの資料室で公開します。



7月うまれの
おともだち



★お誕生日おめでとうございます★



<非常時用アレルギービブスを導入しました>

「非常時用アレルギービブス」をご存じですか？災害などの緊急時や避難先で身に付け、周りにアレルギーがあることを知らせるものです。

食物アレルギーの研修を受けた職員から、【災害時は保育園以外の外部の方にも助けてもらうことを想定し、混乱の中でアレルギーのある食べ物を口にして大変なことになる、という二次災害を防ぐことも大切】という報告があり、すぐに導入を決めました。導入後、避難訓練の時に該当児に着せています。

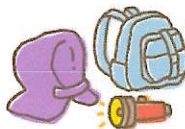
いつ、どんな災害が起きるかわからない中、子どもたちの命をしっかりと守れるよう、これからもいろいろと想定し準備していきます。



アレルギーを起こす
食べ物を書く
(NPO 法人ピアサポート F.A.cafe より)



グループだより



そら (2歳児)

楽しみにしている水遊びですが、あまりにも暑く思うようにできずにいて、子ども達も残念そうです。水遊びを始める前には水まきをしたり、ミストをつけたりしながら安全に楽しめるよう工夫をし、出来る機会を作っていきたいと思います。

酷暑や天候不順で外に出られない時は、室内で様々な遊びを楽しんでいます。この時期に指先を使った遊びを楽しみたいと思い、初めて筆を使い絵の具にも触れ、みんなが大好きな金魚を作りました。一人ひとり、少し長めの筆を持ち画用紙いっぱいに描きました。ダイナミックにのぼしたり、小さく色を付けてみたりと個性いっぱいのかわいい金魚鉢ができあがり、お部屋の中もどことなく涼し気なそらグループです。



★積み木に描いてある桃の絵を見て…
「あ！パーミヤンだ！」 (3歳児)

お泊まり保育 2025

～みんなとなら何でもできる！！～

お昼ご飯はお弁当！

何を話めようか迷って

いるほどでしたよ！

お弁当箱には絵を

描いて・・・♡



みんなのお弁当箱♪



ふれあい広場で遊ぶはずでしたが、あいにくの雨で、ホールでドッチボールやリレー、ラムネ食い競争などミニミニ運動会をしました！

自分のＴシャツを洗濯板で洗いました。難しいな～と苦戦しながらも、自分の事は自分で・・・に挑戦していましたよ！



<1日目>

トウモロコシの皮むき

室内テント張り

昼食作り（お弁当）

ミニミニ運動会

昼ごはん

プラネタリウム作り

洗濯板でＴシャツ洗い

カレー作り

園内散歩・キャンプファイヤー

シャワー・寝る準備

就寝

<2日目>

起床

ラジオ体操・朝の散歩

朝ごはん

部屋掃除

解散

などなど盛りだくさん！

5月30日（金）～31日（土）にかけてひかりさんの子ども達にとって一大イベントの『お泊まり保育』がありました！4月から子どもたちの気持ちを汲み取り少しずつ準備を進めていきました。

【自分の事は自分でしよう！】【友だちと協力しよう！】【1人で出来ない事も、みんなとなら何でもできる！】の気持ちを大切に・・・2日間で経験した事が、子どもたちにとって素敵な思い出と大きな自信になってくれたら嬉しいです。お泊まり保育の一部を紹介します♪



カレー作りもお米とぎも、みんなで協力して完成！！メニューも自分たちで決めて、力を合わせて作ったご飯は格別でした♪



夜はホールでキャンプファイヤー
手作りランタンの灯は綺麗でした。



星が見たい！の子ども達の願いを込めて・・・みんなで作ったプラネタリウム作り★☆多とってもキレイで思い出に残ったようです。



令和7年 7・8月号

給食だより

栄養士

暑さが本格化してきました。外でたくさん遊び、給食を食べる頃には汗だくになっている子どもたちに、いつも元気もらっています。

熱中症にならないよう、規則正しい生活やこまめな水分補給を心がけましょう。そして、水分をたくさんとれるよう、毎日の清潔な水筒の持参をお願い致します。給食では、夏が旬の野菜を取り入れ、栄養バランスのとれた給食作りに尽力していきたいと思います。

幼児さんになると、食育の一環として、園庭にあるプランターでトマト・きゅうり・ピーマン・オクラなどの野菜を育てます。野菜を一から育てることで、子どもたちが食べ物に興味をもったり、野菜が好きになるきっかけになればと思っています。だんだんと夏が近づき、育てている野菜も丁度収穫時を迎えました。今月は、様々な食育活動について紹介します！

とうもろこしの皮むき



夏頃になると、給食のおやつでとうもろこしが出ます。朝の時間に、ひかりさんが皮剥きのお手伝いをしてくれました。一生懸命剥いてくれてありがとう！自分で剥いたとうもろこしは、いつもより美味しいはず…☆

和風ガパオライス ～ひかりさんが育てた立派なピーマン～



ひかりさんがプランターで育てているピーマンを、おやつ和風ガパオライスで使いました。立派なピーマンで、味も抜群！

鶏の梅ジャム焼き ～いつもの給食を梅でアレンジ～



子どもたちが全生園で収穫した梅で梅ジャムを作り、給食に取り入れてみました。ほんのり梅風味で相性ばっちり！たくさんおかわりしていました。

* 上宮保育園のお米について *

お米の価格高騰に伴い、最近では、政府備蓄米や古古古米の販売に関するニュースが注目されています。園での給食では毎日口にするお米だからこそ、子どもたちには安心・安全で美味しいお米を提供したいと考えております。

上宮保育園では、JA 清瀬を通して埼玉の農家さんと年間契約をしており、無農薬のお米(コシヒカリ)を毎月届けて頂いております。

これからも、安心・安全なお米を子どもたちと美味しくいただきたいと思います。



その他にも、収穫したトマトをお昼の給食で食べたり、オクラをお味噌汁に入れたり、子どもたちと楽しみながら食育活動をしています♪

◎夏季の給食サンプルの掲示◎

事務所前の給食サンプルは、食品の衛生面を考え夏の暑い期間(7/15～8 月中)は**写真のみ**の掲示となります。ご理解の程よろしく願いいたします。



夏バテ・夏風邪を防ぐには
食事をしっかり摂ること!!
十分な睡眠をとること!!

予防接種の調査にご協力ください

今年度も園児の予防接種(定期健康診断も含む)状況確認をしたいと思います。

調査期間は、R7.7.18(金)～R7.7.30(水)です。対象は全園児です。

期間内に予防接種歴(個人用)カードへ受けている予防接種や定期健康診断時の身体測定値の記入をお願いします。ひまわり・はな・そらグループは、連絡帳の下敷きに入れてあるカードにご記入ください。みどり・のぞみ・ひかりグループへは、園で保管しているカードを配布します。記入が終わりましたら回収期限の R7.7.30(水)までに園へ返却してください。

予防接種歴(個人用)のカードの回収期限は、R7.7.30(水)となっています!!

予防接種歴(個人用)のカードの回収期限以降に予定している予防接種があっても、カードは返却して、コドモンの連絡帳を活用し【いつ・どこで・どんな予防接種を打ったか】をお知らせください。お忙しいとは思いますが、保育園の保健活動へのご理解・ご協力をお願いします。



熱中症はどうして起こる?

🌞 からだには熱を逃がす働きがある 🌞

運動すると、からだがポカポカして汗が出てきます。皮膚に表面から熱を逃したり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。

熱中症の危険があるとき

🤒 気温が高い…皮膚から熱が放出されにくい

🤒 湿度が高い…汗が蒸発しにくくなります

🤒 水分不足…体内の循環が悪くなって、熱を放出しにくくなります。

🤒 急に熱くなった…からだは熱さに慣れていない為、熱の放出がうまくいきません

熱中症を防ぐ4つのポイント

1 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」の時は、屋外での活動を控えましょう。

2 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどが渇いた」と言えません。出かける前・遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



3 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、からだは暑さに慣れず、かえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

4 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗をかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせませす。



車の中の暑さにも気をつけて

夏休み期間に、旅行などで車に乗る機会が増えます。車内の暑さ対策も大切です。

① 日差しを防ぐ工夫を

エアコンをかけていても、直射日光が当たると暑いもの。

子どもが座るチャイルドシート
のそばに日よけを設置するなど、
日差し対策をしておく
と安心です。



② 決して子どもだけ車中に残さない

炎天下の車内は、あっという間に室温が上がります。

エアコンをつけていても、エンジンがオーバーヒートして停止したり、子どもがスイッチをいたずらしたりする危険があります。短時間でも【絶対に】子どもだけを車内に残してはいけません。

エアコンを停止させた状態では、車内温度は約15分で10℃、30分で15～20℃も上昇する可能性があります。

最終的には、車内温度が50℃以上に達することもあり、ダッシュボードの温度は70℃を超えることもあります。

こんな場所でも火傷します！！

- ❖ 遊具(部品の金具・鉄棒・ブランコ・滑り台・ジャングルジムなど)
- ❖ 屋外プールサイド
- ❖ 自転車 of ハンドル・サドル
- ❖ コインパーキングの金属板
- ❖ チャイルドシート・ベビーカー
- ❖ 室外デッキ・テラス
- ❖ アスファルト・マンホール
- ❖ 屋外テーブル・ベンチ

正しい処置

- 出来るだけ長く、流水で冷やす。(10分～30分以上)
- 衣服のままやけどした場合は、衣服の上からそのまま冷やす。

避けるべき処置

- 自己判断で薬などを塗(ぬ)ってしまうと、悪化することもある。
- 保冷剤や氷のうなどは患部に直接当てると、冷やしすぎてしまい、凍傷などになる恐れもある。



「たかが蚊」とあなどらないで

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。

この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、腫れやかゆみが出てきます。

虫を寄せつけない工夫も大事

長そで・長ズボンで肌を覆う、虫よけを適切に使うなどで、蚊に刺されるのを防ぎます。

かき壊しから皮膚トラブルになることも

虫刺されの皮膚をかいて傷ができ、そこからバイ菌が入り「とびひ」などの皮膚トラブルを起こすことがあります。

かき壊しを防ぐためには、【かゆみをやわらげる】ことと【爪を切る】がポイント👉

👉 症状がひどいときは病院へ・・・肌のトラブルは専門家の皮膚科受診がおすすめです！！