



2025 年度（令和 7 年度）9 月号
清瀬上宮保育園
<http://www.kiyose-jougu.jp/>

今年の夏は“異常な高温”と言われるほど記録的な暑い日が続きました。保育園でも“東京暑さマップ”で暑さ指数を確認しながら水遊びをしたのですが、やはり遊べる回数も時間もとても少ない夏でした。室内では夏を感じられる遊びを取り入れたりホールで体を動かしたりして過ごし、そして水遊びができるときは思いきり気持ちを開放させて楽しみました。各グループの夏の様子は3～4ページをご覧ください。

暑さが落ち着いてきたら、待ちに待った散歩の季節がやってきます。落ち葉や木の実、虫などの自然にたくさん触れて遊びたいと思います。



今月の予定

9月	10	水	体育あそび
	11	木	0歳児健診
	12	金	
	13	土	
	14	日	
	15	月	敬老の日（休園）
	16	火	
	17	水	
	18	木	
	19	金	
	20	土	
	21	日	
	22	月	
	23	火	秋分の日（休園）
	24	水	
	25	木	運動会全体練習
	26	金	体育あそび
	27	土	
	28	日	
	29	月	
	30	火	お茶を楽しむ会（ひかり）
10月	1	水	体育あそび
	2	木	
	3	金	
	4	土	
	5	日	
	6	月	
	7	火	秋の健診（幼児）
	8	水	
	9	木	秋の健診（乳児）
	10	金	
	11	土	運動会

月のどこかで避難訓練(火災)があります

9/30(火)～10/2(木)
清瀬2中生の職場体験が
あります。

10/11(土)の
運動会は、**3・4・5歳児が
対象です。**雨天時は12日(日)
へ延期となります。
詳細は後日配布のお知らせを
ご覧ください。



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)】

- ・水分補給を十分に取ながら心地良く過ごし、生活リズムに気をつけ健康的に過ごす。
- ・ゆったりと過ごす中で、身体を動かしたり触れ合い遊びを楽しんだりしていく。

【はな(1歳児)】

- ・全身を使いながら保育者や友だちと一緒に遊ぶ。
- ・保育者に簡単な言葉や身振りで気持ちを伝え、安心して過ごす。

【そら(2歳児)】

- ・友だちや保育者と一緒に、戸外で身体を動かす事を楽しむ。
- ・生活のリズムを整え、夏の疲れにより体調をくずさないように健康的に過ごす。

【みどり(3歳児)】

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

【のぞみ(4歳児)】

- ・友だちと一緒にいろいろな活動に興味をもち、意欲的に取り組む。
- ・身近な自然の変化に気づき、興味・関心をもつ。

【ひかり(5歳児)】

- ・夏の疲れや気温の変化に注意し快適に過ごす。
- ・一人一人の頑張りを認め、自信をもって目標に取り組んでいけるようにする。

～引き渡し訓練を行ないます～



10月16日(木)に引き渡し訓練を行ないます。この訓練は、災害発生時に確実にお子さんを保護者に引き渡すことを目的に実施します。職員はマニュアルの確認と見直し、また改善を行ない、非常時に備えます。引き渡し訓練時間内での参加にご協力ください。またこの機会に、ご家庭でも防災対策について話し合うことをお願いします。(訓練の詳細は、以前に配布したお知らせをご確認ください。)

災害時、お子さんの安否確認は直接保育園ではなく、コドモンからの配信および NTT 災害伝言サービス「171」を利用してください。

<利用方法>

「171」をダイヤル → 再生「2」をダイヤル
→ 「042-492-6221」(保育園の電話番号)をダイヤル
→ 清瀬上宮保育園の伝言を聞く。

★保育園は子どもの安全確保が最優先となり、その後に配信等の準備を始めます。情報提供に時間がかかる可能性があることをご理解ください。



保育園では
防災週間(8/30～9/5)
の間、事務所前に非常食の
掲示や、職員による災害伝言
ダイヤルの利用体験も
行いました。

災害用伝言板「web171」をご存じですか？
災害伝言ダイヤル「171」と連携しており、PCや
スマホからでも「171」の音声ファイルを再生す
ることができます。

<https://www.web171.jp>

または「web171」と検索



8月2日(土)開催の上宮太子祭りに来ていただき、
ありがとうございました！当日たくさんのお子
どもたちが遊びに来てくれ、休み明けに「楽しかった～！」
という声も聞かれ、職員もゲームコーナーを頑張っ
たかがありました。みんなで練習した盆踊りも上
手にでき、かわいい姿をお披露目できたと思いま
す。また来年も楽しみにしててください！



盆踊りで囲んで踊った櫓(やぐら)も
職員が飾りつけしました！



★ある子「この前ね、“ひみつのやえば”の映画見たんだよ！」
秘密の八重歯…？正解は『鬼滅の刃』でした！

(4歳児)



この夏、こんなことしました！



【ひまわり(0歳児)】

春から急に暑すぎる夏、そして体調が整わず、なかなか水遊びができなかった為、室内での水遊びごっこ中心に遊びました。初めに水遊びで使うタライに水に見立てたボールを入れると、手や足を大きく動かして感触を楽しんだり、柄杓でボールをはじいたりして楽しみました。また、センサリー(ジッパー袋に水や高吸水性ポリマーと柔らかい素材を入れた物)を使って、涼を感じたり触った感触を楽しんだりしました。

水遊びはタライやビニールプールにゆるま湯と、金魚の玩具やバケツ、柄杓などをいれました。初めはそーっと水に触れていたものの遊んでいるうちに慣れて、バケツや手で水しぶきをあげて大胆に遊んでいました。その後は、シャワーや沐浴をしてさっぱりと気持ち良さそうです。



【はな(1歳児)】

今年も暑い夏でしたが、水や氷に触れる機会をたくさん作り楽しみました！水遊びでは、シャベルやじょうろに水を入れて流したり、水風船に触って大喜び。水しぶきがかからないように手で顔を隠したり、流れている水を掴もうと手を握る可愛い姿がありましたよ。氷遊びでは、冷たさにびっくりしながらも溶けていく不思議さや形が変わるおもしろさに興味津々！何度も手を伸ばして触っていました。中に玩具を入れた氷を作ると、取りだそうと手を取るけど、冷たくて置いて…を繰り返し、やっと取り出せると「みてー！」と嬉しそうでした。夏の遊びを通して、「つめたい」、「きもちいい」という表情だけでなく、「おどろき」や「ふしぎ」を様々な表情で見せてくれた子どもたち。これからも様々な経験をしながら楽しんでいきたいと思います。



【そら(2歳児)】



暑さが厳しい日が続き、戸外活動ができない日も多く、そらグループでは、室内でも夏を感じながら過ごせるような様々な遊びを楽しみました。その中で氷溶かしと氷クレヨンが大人気でした。「アイスみたい」「つめたーい」と氷の感触を楽しみながら白い紙に溶かし、なぐり描きを楽しみました。普段使うクレヨンとの違いにも興味津々の子どもたちでした。



【みどり（3歳児）】

療護園さんにお借りしている畑に、春に種芋を植えたじゃがいもの収穫しに行きました。掘り起こされ、土の中からどんどん出てくる立派なじゃがいもにびっくりする子どもたち。「土が付いてるね。」「大きくて重いね。」など、良い体験になりました。後日、一人ひとりきれいに洗い、調理し、味噌ポテトにして食べました。ホクホク美味しいじゃがいもをみんなで食べて、夏の良い思い出になりました。



【のぞみ（4歳児）】

今年の夏も酷暑でした。それでも子どもたちは元気いっぱい！水遊びを楽しみにしていた子どもたちですが、気温が高くてできない日には、室内でも様々な遊びを楽しみました。

はじき絵では、保育園で飼っている金魚を観察し、「こんな色だったかなあ」と思い出しながら画用紙にクレヨンで描いてから、青色の絵の具を全体に塗りました。すると、「あれ？金魚の絵が消えない！」「水の中で泳いでいるみたい！」ととても不思議がっていました。



【ひかり（5歳児）】

今年の夏もとても暑くなかなか水遊びができる日がありませんでしたが、その分みんなで楽しい事をたくさんできた夏でした。お泊り保育で作ったプラネタリウムを“ひかりさんだけじゃなく、みんなにも観てもらいたい！”と『プラネタリウムやさん』を開催！初めてお客さんを招いて行ったごっこ遊びでしたが、他のグループの子や大人から「とっても綺麗だったよ」と声を掛けられ嬉しかったようです。ほかにも、うめジュース屋さん・うめかき氷屋さんを開き大盛況でした。「楽しかった！」「またやりたい！！」と、保育園最後の夏のいい思い出になったようです。





まだまだ残暑の厳しい9月ですが、虫の音や朝夕の風に秋の気配を感じられるようになってきました。夏の疲れが出てくるこの時期ですが、よく食べ、よく遊び、よく眠り、体調を整えて元気に過ごしましょう。

今月から運動会の練習も始まります。活動量も増えてきますので、毎日元気に過ごすために、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べてから登園しましょう。



9月1日は 防災の日



毎年9月1日は防災の日です。防災の日を中心とした1週間(8/30~9/5)は、防災週間でした。幼児グループでは、災害に対する意識や知識を身につけてもらうために、「防災の日」について子どもたちに説明をしました。ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要なものが手に入りにくくなります。そのため、日頃から“自分(家族)の命は自分で守る”という意識を持つことが大切です。

命を守るために、非常食は必需品です。非常食には、水・アルファ化米・パン・缶詰・ビスケットなどがあげられます。園でも災害時に備えて非常食を保管しており、防災週間に事務所前のカウンターに展示をさせていただきました。災害が起こった時を想定し、ライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日~1週間分程度の非常食を用意し、ローリングストック法で常に災害に備えましょう。園では、引き渡し訓練が予定されている10月16日のおやつに、非常食のビスケットを食べます。



~乱れていませんか?生活リズム~

生活リズムが乱れて、朝からあくびをしていたり、元気に活動ができていなかったりしていませんか? 生活リズムを整えるには、早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べて身体を目覚めさせます。そして、昼間にはしっかり身体を動かし、夜は暗い部屋でぐっすり眠ることが大切です。

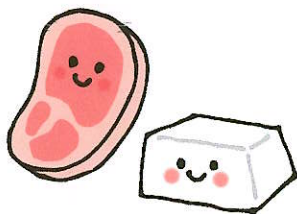


夏の疲れを取る栄養素 4 選



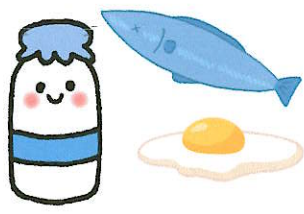
ビタミンB1

効果：疲労回復
食欲増進
食材：豚肉、うなぎ、
ごま、大豆など



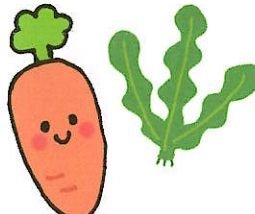
たんぱく質

効果：からだづくり
持久力アップ
食材：肉、魚、卵、
乳製品など



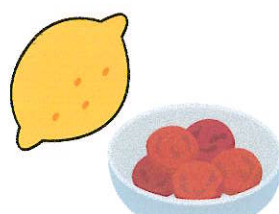
ミネラル

効果：体調バランスを
整える
食材：海藻、果物、
緑黄色野菜など



クエン酸

効果：疲労感を軽減
新陳代謝アップ
食材：レモン、お酢、
梅干しなど



ほけんだより 9月号

清瀬上宮保育園
看護師

近頃…、子どもたちの中に多く見られる状態で、“頭がボーっとする”
“元気が出ない” “集中できない”といった状況のお子さんが増えています！！
睡眠時間足りていますか？ 朝ごはん食べていますか？
よくよく聞くと…「夜、ずっとYouTubeみてたの」「朝、何も食べてないよ」と
睡眠は、体の疲れをとり、成長をうながし、病気を治す力を強くします。
体全体が使うエネルギーの約20%は脳が使っており、24時間しっかり脳を
働かせるためには、1食も欠かすことはできません。お子さんの健康のため、
十分な睡眠と活動前の朝食は、園生活では必須であることをご理解ください。

どうしてほしいの？ 子どもの自己効力感を育む！ 上手なほめ方って…なぁに？？？

みなさん、最近、イライラ・ガミガミしていませんか？

子育てにおいて、子どもが明らかに危険な行為や間違っているときは、しっかりと叱る一方で、
日々、ほめられて育つ子どもは自己効力感が育ちます。



「自己効力感」というのは、自分が判断し行動することが問題解決や目標達成につながるという自信のこと。
やってみたらできた、がんばったら達成できた、という小さな体験によって自分を信じる力を積み重ねていきま
す。大げさに考えることはありません。日々の小さな「できた！」に目を向けることから始めましょう。

☆☆☆成功体験で自己効力感を高める☆☆☆

できなかったことができるようになったとき、努力が報われて結果が出たとき、
子どもと一緒に大いに喜び、褒めてあげましょう。



ただし、「ほら、お母さんが言ったとおりにやればできるでしょう」というのは NG ワード。
あくまでもがんばったのは子ども。親の手柄ではありません。

子ども本人の手柄だと自覚させることで自己効力感が高まります。



いつも
ありがとう

☆☆☆「ありがとう」をたくさん伝える☆☆☆

特別すばらしいことをしなくても、日々の生活に褒める種は散らばっています。

ものを運ぶのを手伝ってくれたとき、心配してくれたとき、「ありがとう」と一言添えてみましょう。

小さな「ありがとう」の積み重ねが子どもの心を健全に育みます。

☆☆☆具体的にほめることで再現性を高める☆☆☆

せっかくの成果を次につなげるためには、「いい子ね」「えらいね」という
抽象的な言葉ではなく、より具体的に褒めることが大切です。

「食器を片づけてくれてありがとう」「妹の世話をしてくれて助かった」

「あきらめずに最後まで走ってえらかったね」など、具体的な行動を褒めることで

何をほめられたのが明確に伝わり、「またがんばろう」という意欲と再現性を高めます。



☆☆☆ご褒美は親から提案しない☆☆☆

「食器を洗ったら 100 円」「テストで 90 点以上とったらおもちゃを買う」など、
子どものモチベーションが上がるという誤解からご褒美をあげる家庭もあるかと思いますが。
しかし、ご褒美はあまりオススメできません。

行動する動機が「人に喜んでもらうこと」「目標を達成すること」ではなく、
「ご褒美」になってしまうからです。

子どもが自ら提案してきた場合、ご褒美の内容をきちんと話し合って
妥当なものに決めるのであれば、ときには活用するのもアリ。

ただし、親から積極的に提案することは避けましょう。



ふれあうことが
だいじなのよね