

園だより

2026年度(令和8年度)6月号

清瀬上宮保育園

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

先日、年長児のお泊まり保育が無事に終わりました。年長児の保護者の皆さまには、たくさんのご協力をいただき、ありがとうございました。「どんなことをしたいか?」とみんなで話し合いを重ねながら準備を進めてきた、年長児ひかりグループの子どもたち。当日は天候の都合により予定を変更した場面もありましたが、友だちと協力しながら過ごした2日間は、子どもたちにとって大きな自信と成長につながったことと思います。お泊まり保育の様子や内容については、来月号で詳しくお伝えします。

さて、今年度の園だよりでは、「もっとグループの活動内容をお伝えしたい!」という思いから、毎月1グループずつ“グループだより”を掲載することにしました。内容は各担当にお任せしていますので、それぞれのグループらしさや個性が感じられるものになると思います。ぜひ楽しみにしてみてください。



今月の予定

★7月7日は七夕です。29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。6月30日(火)に玄関前に大きな笹を出す予定です。

6月	10	水		
	11	木	はいチーズ撮影 (幼児日常保育・ひかり個人写真)	
	12	金		
	13	土		
	14	日		
	15	月		
	16	火	ひかりお茶会 ひまわり懇談会	
	17	水	観劇(上宮園にて)	
	18	木	交通安全指導	
	19	金		
	20	土		
	21	日		
	22	月	卒園児交流①	
	23	火	体育あそび	
	24	水		
	25	木	毛布持ち帰り	
	26	金		
	27	土		
	28	日		
	29	月		
	30	火	笹出し	
	7月	1	水	
		2	木	卒園児交流②
		3	金	
		4	土	
		5	日	
		6	月	
		7	火	
		8	水	喜望園七夕まつり (幼児)
		9	木	
10		金		

月のどこかで避難訓練があります

今回の観劇は上宮園のお年寄りと一緒に大道芸人ムーラのパフォーマンスを見ます! ジャグリングやバランス芸、パントマイムなど、子どもたちが夢中になる出し物が次々登場します!

6月と7月に卒園児交流があります。3月に卒園した1年生を招待し、再会を喜んだり、夏のお祭りの準備を手伝ってもらったりします。



お誕生日おめでとございます

～6月 保育のねらい～

【ひまわり(0歳児)】

- ・保育者に見守られている安心感の中で、興味をもったものに触れたり、探索活動を楽しむ。
- ・衛生的で快適な環境の中で、心地良く過ごす。

【はな(1歳児)】

- ・梅雨時期の身近な自然に触れながら、健康に過ごす。
- ・自分の好きな遊びを見つけて、じっくり遊ぶ。

【そら(2歳児)】

- ・梅雨期を健康で快適に過ごす。
- ・保育者や友だちに自分なりの表現で思いを伝えようとする。

【みどり(3歳児)】

- ・保育者や気の合う友だちと一緒に好きな遊びを楽しみ関わりを深める。
- ・衛生的な環境の中で、心地良く健康に過ごす。

【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、触れたりする。
- ・好きな遊びを通して友だちと関わり、言葉のやりとりを楽しむ。

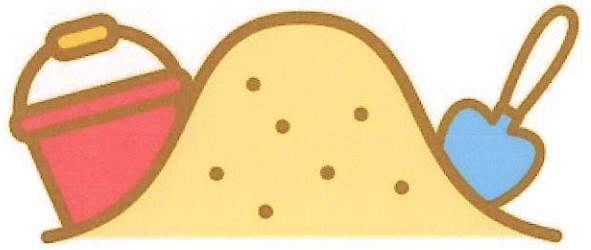
【ひかり(5歳児)】

- ・梅雨の動植物や自然に興味や関心を持つ。
- ・友だちと関わりを深め、自分の思いを伝えたり、相手の話を聞こうとする。
- ・交通安全指導の際は話をしっかりと聞き関心を持つ。

★今月はそらグループ(2歳児)のグループだよりで★

そらぐるーぷだよ

2026. 6



砂の中に足を
入れてみたよ～!



お山作るぞ～!!



砂の中
気持ちいいな～



にぎにぎ～



お団子完成!!



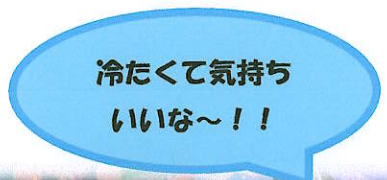
どんな感触だろう…
裸足で砂場遊びをしました♪



お水かけて～!!



じゃぶじゃぶ♪



冷たくて気持ち
いいな～!!

裸足で砂の上を歩いてみると、様々な声が聞こえてきました。
手や足で砂の感触を味わった後は、水をかけて泥遊び♪
初めての感触に驚きながらも、
感じたことを言葉や表情で伝えてくれる子どもたちでした。



令和8年6月号

給食だより

栄養士

5月中は、突然の夏日かと思いきや冷たい雨の日もあり、不安定な天気でした。これから梅雨に入り、蒸し暑い日も多く、体調を崩しやすい時期でもあります。こまめに水分補給をし、バランスの良い食生活を心がけましょう。

また、気温や湿度が上昇すると食べ物が傷みやすくなり、食中毒も発生しやすくなります。食中毒を防ぐためにはまず手洗いです。保育園でも、食事をする前には必ず手洗いをしているため、ご家庭でもしっかり手を洗えているか、そばで確認してあげてください。



○歯と口の健康週間○

6月4日は、6(む)4(し)にちなんで、「虫歯予防の日」です。6月4日～10日までを「歯と口の健康週間」といい、歯や口の健康を見直す一週間です。楽しく食事をするために、子どものうちからむし歯を予防しましょう。むし歯予防のひとつとして、食べ物をよく噛むことが大切とされています。

よく噛んで食べることの効果



肥満防止

ゆっくりとよく噛んで食べると食べすぎを防げる



味覚の発達

よく味わうことにより食物の味がよくわかる



言葉の発音がはっきり

よく噛むことによりあごの発音が良くなる



脳の発達

脳の血流量が増えて活性化し、記憶力が上がる



歯の病気を防ぐ

むし歯や歯ぐきの病気の予防



がんの予防

食べ物に含まれる発がん性物質や細菌を減らす「唾液」がたくさん出る



胃腸の働きを促進

消化を助け食べすぎを防ぐ



全身の体力向上と全力投球

遊ぶために必要な丈夫な歯と噛む力がつく



6月は「食育月間」です



毎年6月は食育月間で、毎月19日は食育の日です。食は命の源で、私たちが生きていく上で欠かせないものです。清瀬市の食育を推進することを目的とした「きよせ食ネットワーク会議」では、令和8年度のテーマを「食品ロス削減」としています。

先月の園だよりの「給食室ってこんなところ！」にも紹介されていましたが、上宮保育園では給食職員も子どもたちと一緒に給食を食べています。子どもたちと楽しい給食の時間を過ごしなが、食事のマナーや食べることの大切さを伝えたり、給食を残さず食べられるように声掛けをしたりして、園でも食品ロスの削減に努めていきたいと思ひます。

ほけんだより 6がつ

清瀬上宮保育園
看護師

保健のしおいを再確認 😞 目安を守って元気に登園！！

発熱・咳・おう吐・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。病気で欠席連絡は、必ずコドモンに、前日の様子から朝までの様子を毎日ご入力ください。【お子さんの体温・症状・食欲・機嫌・便の性状・受診先・お薬・解熱剤使用の有無(使用時間)など】

歯科健診の結果・・・ウチの子にどんな影響があるの???



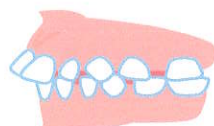
叢生(そうせい)： 隣り合う歯同士がすき間なく並んでいて、「でこぼこ、ガタガタ」している状態のことです。



主な原因の一つは、遺伝によるものです。生まれつき歯のサイズが大きかったり、あごが狭いことで起こります。また、乳幼児期に舌をしっかり動かせていない、正しい食べ方をしていない、口呼吸がくせになっているといった場合に叢生となることもあります。

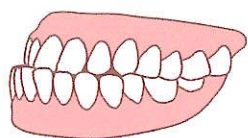
見た目だけでなく虫歯・歯周病リスク、発音、顎の発育にも影響を与える可能性があります。

上顎前突(じょうがくぜんとつ)： 上の歯が前に出すぎている状態、「出っ歯」ともいわれています。



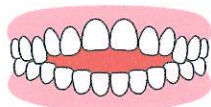
上顎前突の子どもは、前歯でうまくものがかみきれず、横の歯でかみきろうとするなどしてかみ合わせが悪くなります。口も閉まりにくく、人によっては口呼吸になり、唇が慢性的に乾燥したり、ものを食べる時にクチャクチャと音が出たりします。下あごの成長が弱い場合、前かがみの姿勢になったり、睡眠時無呼吸症候群(大きなイビキ・呼吸が止まる・寝汗・寝相が悪い・おねしょが続くなど)の症状が出る子どももいます。下あごが著しく後退すると、ものを前歯でうまくかみきれない・食べこぼしが多い・言葉をうまく発音することができないなど、生活に大きな支障をきたしてしまいます。

下顎前突(かがくぜんとつ)： 反対咬合とも呼ばれており、下の歯が上の歯よりも前に突き出ている状態のことをいい、「受け口」ともいわれています。私たちはごはんを食べる時に、奥歯でものをかみ砕く「すりあわせ運動」をしていますが、反対咬合の場合、すりあわせ運動ができず、うまく咀嚼(そしゃく)ができません。クチャクチャ音を立てて食べたり、固いものが苦手になったり、食事にとっても時間がかかったりします。受け口は、口のしまり具合や舌の位置にも影響を与えます。「さ行」や「た行」が言いにくくなり、発音が舌足らずで不明瞭になります。

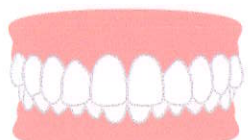


3歳を過ぎて、乳歯が生えそろった段階でまだ治っていなければ、治療の対象になります。

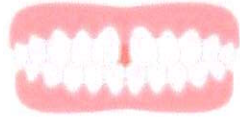
開咬(かいこう)： 奥歯をしっかり噛み合わせても上下の前歯のあいだにすき間が残り、前歯が噛み合わない状態を言います。乳歯のうち是指しゃぶりや舌の癖の影響で一時的に開咬のように見えることもあります。永久歯に生え替わる時期になっても改善しない場合には、顎の成長や歯並びに影響を与える可能性があると考えられています。



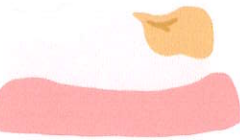
過蓋咬合(かがいこうごう)： 噛んだときに上の前歯が下の前歯を大きく覆い隠してしまう噛み合わせのことを言います。原因としては、保護者のどちらかが過蓋咬合の場合、お子様もなりやすかったり、舌の癖や口の動き(唇を噛む癖や、舌を前に押し出すクセがある)と、噛み合わせに影響を与えることがあります。また、口呼吸することが多いと、顎の成長バランスが崩れることがあったり、柔らかい食べ物ばかり食べていて硬い食べ物を噛む機会が少ないと、顎の成長が不十分になり、噛み合わせが深くなる可能性があります。



正中離開(せいちゅうりかい)：上唇小帯が太く長いと、永久歯が生えてくるタイミングで前歯のすき間が閉じにくくなることがあります。これが「正中離開」と呼ばれる状態で、すきっ歯となってしまいます。赤ちゃんの場合は、母乳や哺乳瓶にうまく吸いつけない・飲むのが遅い・すぐ疲れる・離乳食を飲み込みにくくなるといった影響があり、幼児～学童期の場合は、「パ・マ・バ」など唇を使う音の発音のはっきりしない・話すときに唇が動きにくそうに見えるといったサインが見られます。上唇が自然に動かないため笑顔がぎこちなく見えたり、上の歯が見えにくくなることもある為、本人が気にしてしまうケースもあり、心理的な影響につながることもあります。



エナメル質形成不全(えなめるしつけいせいふぜん)



歯の表面を覆う硬い組織であるエナメル質が十分に形成されない状態のことをいい、表面に白いまだら模様がある・虫歯でないのに茶色や黄色に変色している部分がある・歯の表面がザラザラしている、またはデコボコしているといった症状があります。歯質が弱いため、虫歯のリスクが通常よりも高まり、エナメル質が形成されていない部分は、ブラッシングでの清掃が難しく、磨き残しが発生しやすいため、さらに虫歯や歯周病のリスクを高めます。歯の色が白濁したり、黄色や茶色に変色するなど、見た目に影響を与える場合があります。この状態を放置すると、噛み合わせが不安定になり、顎の発育や後続する永久歯の並びに悪影響を及ぼす恐れもある為、早期の対処が重要です。



歯科健診の結果と今後の対策

今回の歯科健診では、当日に健診を受けた園児 99 名中 54 名が歯に関する何かしらの異常や虫歯ありの結果となりました。虫歯のお子さんは、園児 99 名中名 14 名(1～5 歳児:はな～ひかりグループ)と今までで一番おおい結果となっています。歯科健診では、毎年、多摩小平保健所へ園児の健康な歯と虫歯の集計をとり、報告しています。虫歯については『虫歯+処置歯=虫歯の合計数』となっており、今回から【1 人で 4 本以上の虫歯がある子に該当する園児の生活環境、好き嫌いなどについても確認し特記する】ことになりました。個別で聞き取らせていただくこととなりますのでご協力ください。

➤ **口腔内の異常に関する主な原因**

① **食生活の変化**

やわらかい食事、加工食品、ファストフードの普及により、顎を使う機会が減少しています。昔と比べると、噛む回数はおよそ半分以下に減っているとも言われています。

② **姿勢や体幹の弱さ**

姿勢が悪いと顎の動きが制限され、うまく噛むことができません。体幹の筋肉が弱い子どもは、噛む力も弱くなる傾向があります。



食べ物をかむ

発音を助ける

③ **鼻づまりや口呼吸**

鼻呼吸ができないと、口が常に開いた状態(口唇閉鎖不全)になります。その結果、舌が下がり、正しい咀嚼運動ができなくなります。



あごの発育を助けて顔の形を整える

永久歯が生えるときの目印になる

④ **乳幼児期の離乳食の与え方**

離乳食を「のごとし重視」で早く終わらせてしまうと、噛む経験が不足します。本来は段階的に「噛む練習」を積むことが重要です。

よくかんで味わうことで、おいしいと感じる心が食欲を生み、子どものからだをつくります。

➤ よく噛むための姿勢とご家庭でできる工夫

① よく噛むための姿勢



椅子に深く腰掛け、足の裏を床にしっかり付け、顎を引いて背中が丸くならないように座ります。

椅子の高さは膝が直角に曲がる程度、テーブルは肘が直角になる高さが目安です。

テーブルとの距離は握りこぶし一つ分を確保しましょう。

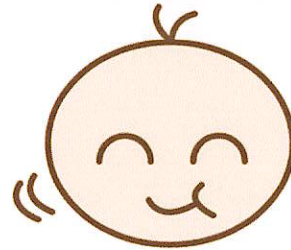
子どもの足が床に届かない場合は、足元に台を置くか、成長に応じて高さ調節ができる椅子を使うと良いでしょう。

正しい姿勢は歯や顎への負担を減らし、

しっかり噛んで、安全に飲み込むことにつながります。

また、胃腸の働きを助け、栄養の吸収を促進します。

1口30回噛む



「ひと口につき 30 回噛む」ことがよく噛む目安とされています。まずは、普段自分がひと口何回噛んでいるか数えてみて、5 回ずつでもいいので噛む回数を増やしてみましょう。

② 調理の工夫

食材を大きめに切ることで、自然と噛む回数が増えます。

野菜や肉は大きめに切りましょう。

★ 歯ごたえのある食材を取り入れる / 火を通し過ぎない / 味を濃くし過ぎない

生野菜、根菜類、ナッツ類など、噛み応えのある食材を積極的に取り入れることで、噛む回数が増えます。

蒸す、焼く、炒めるなど、食材に適した調理法を選び、適度な歯ごたえを残すことが大切です。

特に蒸すことで栄養を損なわずに調理できます。

薄味にすると、食材本来の味を感じるためによく噛むようになります。

お子様の場合は、お口の成長に合わせて無理なく行いましょう。



③ 食事中の工夫

★ 食事の時間に余裕をもつ / 完全に飲み込んでから次の一口へ / ながら食べをしない

食事を急がず、一口ごとにゆっくりと食べることで噛む回数が増えます。

食べ物を完全に飲み込んでから次の一口を取るようにしましょう。

ゲームしながらや YouTube を見ながらではなく、食事に集中しましょう。



まとめ

乳幼児期の丁寧なケアは、虫歯を防ぐだけでなく、お子さんが将来自分の歯の健康を守るための最も大切な土台作り😊お口の機能・発達を促す(舌の正しい動きや噛む習慣につながる)、全身の健康維持(感染症リスクの低下や口呼吸の早期発見)、親子の絆を深める(毎日の大切なスキンシップの時間になる)ことに繋がります。