

2026 年度（令和 8 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】

今年の七夕は、どんな願い事をしましたか。七夕当日は曇り空で、残念ながら星を見ることはできませんでしたが、みなさんの願い事はきっと空へ届いたことでしょう。今年も子どもたちのかわいらしい願い事が書かれた短冊を見て、心がほっこりと温くなりました。

保育園では毎年、子どもたちが飾り付けをした笹を近隣施設へお届けしています。先月は上宮園のお年寄りの皆さんと一緒に大道芸を楽しみ、今月は喜望園の皆さんに七夕祭りへご招待いただくなど、地域の方々と交流する機会にも恵まれています。近隣施設の皆さんにはいつも温かく迎えていただき、心より感謝しています。このような交流は、人とのつながりや思いやりの気持ちを育み、子どもたちの心の豊かさや成長につながる大切な機会です。これからも地域の皆さんとの温かいつながりを大切に、子どもたちの心が豊かに育つような交流を続けていきたいと思っています。

今月・来月の予定



7月 保育のねらい

7月	10	金		9月	11	火	山の日（休園）
	11	土			12	水	体育あそび
	12	日			13	木	
	13	月			14	金	
	14	火	体育あそび		15	土	
	15	水			16	日	
	16	木	幼児はいチーズ撮影		17	月	
	17	金			18	火	
	18	土			19	水	
	19	日			20	木	
	20	月	海の日（休園）		21	金	
	21	火			22	土	
	22	水	ひかりお茶会		23	日	
	23	木			24	月	
	24	金			25	火	体育あそび
	25	土			26	水	
	26	日			27	木	
	27	月			28	金	
	28	火	体育あそび		29	土	
	29	水			30	日	
	30	木			31	月	
	31	金			1	火	
8月	1	土	上宮太子祭り		2	水	
	2	日			3	木	
	3	月			4	金	
	4	火			5	土	
	5	水			6	日	
	6	木			7	月	
	7	金			8	火	体育あそび
	8	土			9	水	
	9	日			10	木	
	10	月					

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を整え、ゆったりとした雰囲気の中、健康に過ごす。
- ・水遊びを通して水の感触を味わい、汗を流して心地良さを感じる。

【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。
- ・戸外、室内の気温差に留意する。

【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。
- ・友だちとの遊びを通して、自分の思いや気持ちを伝える。

【みどり(3 歳児)】

- ・夏の遊びを保育者や友だちと一緒に思い切り楽しむ。
- ・野菜の生長や変化に興味を持ち、観察、世話、収穫を喜ぶ。

【のぞみ(4 歳児)】

- ・夏の生活の流れに慣れ、身の回りの事を自ら行い健康に過ごす。
- ・友だちや保育者と互いの思いを伝えあったり、異年齢の友だちと関わって遊ぶことを楽しむ。

【ひかり(5 歳児)】

- ・夏の生活の仕方を知り、健康に過ごせるようにする。
- ・友だちと一緒に試したり工夫したりしながら、夏のあそびを十分に楽しむ。

*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。





場所:特別養護老人ホーム上宮園 ピロティ

(事前に受付でチケットを購入する必要があります)

◎令和7年度の保育園の財務情報等を公表しています。保育ドキュメンテーションのファイルの並びに置いてありますので、ご自由にご覧ください。



折り染め

自分の作品を嬉しそうに見せたり、お友だちの作品を見て「いいね！」と声をかけたりする姿からは、お互いの良さを認め合うひかりさんの成長を感じます。



破らないように、そお〜っと開くよ

お泊まり保育 2026

～お友だちと協力して楽しもう～

5月29日(金)～30日(土)にお泊り保育がありました。やってみたいことなどをみんなで相談しながら決めて、少しずつ準備を進め、待ちに待った当日はお友だちと一緒に思い切り楽しむ姿が見られました。普段おうちの方にやってもらっているお料理やお洗濯も経験して、「できた！やればできるんだ！」と自信になったようです。様々な経験を通して、ひとまわり成長した、ひかりさんのお泊り保育の一部を紹介します。



気温が高かったので室内テントを張りました。テントの中でゲームや、おやつのカルピスを飲みました。



プラネタリウムを完成させたり、ホールでは、トンネルやくもの巣をくぐったりして探検ごっこ。ベランダでのお弁当はアウトドア気分を満喫していました。



<1日目>

トウモロコシの皮むき
室内テント張り
プラネタリウム作り
ホールあそび(探検ごっこ)
昼食作り(お弁当)

昼ごはん

洗濯板で靴下洗い
カレー作り
全生園へお散歩
キャンプファイヤー
シャワー・寝る準備
プラネタリウムを見ながら就寝

<2日目>

起床
ラジオ体操・朝の散歩
テントを拭く
朝ごはん
解散



お買い物に行って、みんなで協力して作ったカレーの味は格別！



強風のため、飯盒炊飯や園庭でのキャンプファイヤーができませんでしたが室内でも楽しんでいました。ホールでの手作りランタンの明かりはとても綺麗でしたよ。



寝る前にはプラネタリウム☆



今年は梅雨らしい天気が続いていますね。



そんな梅雨も明ければ、とうとう夏到来です！気温も高く、陽射しも強くなるこの季節はその暑さにより、体の消化機能が低下し食欲不振に陥ることもあります。

保育園では暑い時でも食べやすい給食、おやつ作りを心がけるとともに、水分補給にも十分注意していきたいと思います。

◎水分補給を見直しましょう◎

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。それは大人では体重の60%、乳幼児は70%、新生児ではなんと80%と年齢が低いほど水分の割合が多くなるからです。これからの時期、暑くなるとよく汗をかきます。

汗には体に籠った熱を外に逃がし、体温調整を行い、老廃物を取り除く働きがあります。体内の水分が不足すると体温調整ができず、熱中症になったり筋肉の痙攣を引き起こす場合もあります。

水分補給のポイント



☆喉が渴いていなくても小まめな水分補給を

喉が渴いたと感じたときには既に体の水分は不足しています

☆一度にたくさん飲み込まず、少しずつ口に含んでゆっくりと ☆冷たいものはゆっくりと

一度にたくさん摂ると胃腸に負担がかかってしまいます。一度に飲む量はコップ一杯程度が適していると言われています。

☆清涼飲料水の飲みすぎに注意！

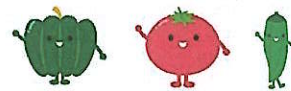
甘い飲み物は糖分が多く含まれ、飲みすぎると血糖値が上がり、食欲の低下につながります。また毎日のようにたくさんの糖分を摂取し続けると糖尿病などの生活習慣病を招くことになりかねませんので、日頃から気を付けましょう。

☆ペットボトルに注意

飲み残した飲み物やペットボトルをいつまでも放置しておくと雑菌が繁殖して食中毒の原因になります。早めに飲み干すか、捨てるようにしましょう。水筒も毎日洗浄し、新しい飲み物を入れましょう！



夏バテに効果的な栄養素



暑い日が続くと体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通して、夏バテの予防を行いましょう！

・タンパク質→卵・魚・肉・大豆製品・乳製品

・ミネラル→海藻・乳製品・レバー・夏野菜

・ビタミンC→野菜・果物

・ビタミンB→豚肉・レバー・枝豆・豆腐

夏バテしないための

5つのポイント

☆早寝早起き ☆栄養バランスの良い食事

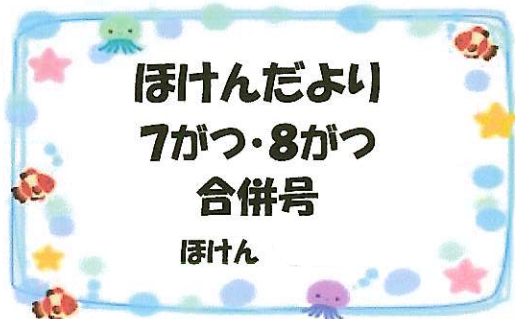


☆適度な運動 ☆こまめな水分補給 ☆しっかり睡眠

お知らせ

給食サンプルの掲示について

事務所前の給食のサンプルですが、夏の暑い期間(7/15~8月中)は写真での掲示のみにいたします。



*** 清瀬市でも流行がやってきました ***

3大夏かぜの症状

プール熱



- ・のどの痛み
- ・目の充血・かゆみ
- ・40℃近い高熱
- ・関節痛・頭痛・腹痛も

手足口病



- ・手足に水ぶくれ
- ・口内に粘膜疹又は口内炎
- ・高くても38℃程度の発熱

ヘルパンギーナ



- ・突然の39℃前後の発熱
- ・口の中の水ぶくれ
- ・のどの痛み・嘔吐・腹痛

登園再開の目安

症状が治まり、普段の食事がとれるようになったら登園可能です。
登園届の提出が必要になります。
咳が残っている場合、0～2歳児は互いにマスクができません。続く咳が治まるまで登園をお控えください。

手足口病の場合、熱がまったく出ないお子さんがいたり水疱も大きくなりず細かな発疹が全身に広がるなど…個人差があるので、登園前の肌チェックを忘れずに。



予防接種の調査にご協力ください



園児の予防接種(定期健康診断も含む)状況確認のための調査月間がやってきました!!

調査期間は、R8.7.17(金)～R8.7.31(金)です。

期間内に予防接種歴カードへ受けている予防接種や定期健康診断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しておいてください。

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ので、記入が終わりましたら、担当へお渡しください。**※ なお、回収は月～金の平日で、土曜保育には、お預かりいたしません!!**

予防接種歴(個人用)のカードの回収期限は、R8.7.31(金)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。



お互いルールを守って病気を長引かせない



☆ 発熱した時に解熱剤を使用して下がった場合、解熱していても登園は出来ません。

自然に解熱し、24時間経過しても再発熱しないことが確認できたら登園再開です。

体調がすぐれず早退した場合には、早退した日から翌日までは、ご自宅で経過をみてください。

(急性期は感染しやすい病気もあるので、お熱が下がっても受診していただけると助かります)

☆ 長引く風邪などで抗生物質を処方された場合、

また、初めて飲むお薬の時は、登園をお控えください。

(小さいお子さんは、体調の変化や薬の副作用が心配です)



☆ 病院へ行かれた場合、受診理由・何科を受診されたか・診断結果・治療や処方薬の内容についてコドモンアプリへの入力でお知らせください。

(園医への報告・急な受診が必要となった場合など…医師へ伝える大切な情報となります)