

おすすめの絵本

子どもの頃の夏やすみに
思いをはせて...



はたこうじろう 作/絵
(偕成社)

さくら新聞

～笑顔de共育て～



令和6年8月1日発行
石神井町さくら保育園
〒177-0041
練馬区石神井町7-25-45
TEL 3997-0070
FAX 3997-0972



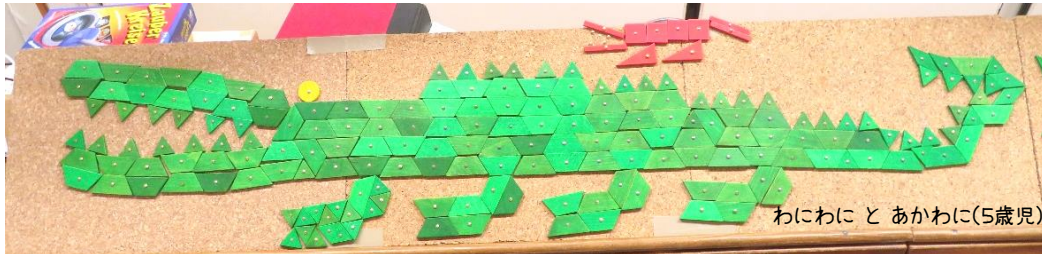
月の主題: 楽しい夏を過ごそう

保育のねらい:

暑い夏の日々をあそびと休憩の
バランスをとって生活する



電車(2歳児)



わにわにとあかわに(5歳児)

手をつかう
あたまをつかう

(文責: 有馬聡子)

7月の育児講座へのたくさんの方のご参加ありがとうございました。講演会のあと、小風さんが各保育室を回って子どもたちの遊びの作品を楽しそうに御覧になりました。写真は、1歳児から5歳児、職員作品です。上の「わにわにとあかわに」は、小さな色紙を釘でコルク版に打ち付けた5歳児の子どもたちの協同大型作品です。下のモザイクステッキで作った「わにわに」は、大人が小風さんをお迎えするにあたり作った緻密な作品で絵本の部屋に展示しています。ほかに、この時期ならではの興味や関心がきっかけとなり、様々なイメージを手をつかって、一人で、時には友だちと協力して作り出し、お部屋に飾ったり、ごっこあそびにつながつたりしています。

園では、0歳児クラスから5歳児クラスまで共通して、手をつかうおもちゃや道具を、発達に合わせて用意しています。『EdT遊びの環境づくりのカタログ』に、『手の発達と脳の発達は強く結びついていると脳科学で証明されています。手を使いながら考え、様々な部品・素材を組み合わせて立体的な構成物をつくっていく玩具は、2次元から3次元の世界への広がりを体験させてくれたり、ものを作り出す喜びと集中力を高めてくれる効果もあります』と、記述されています。また手先をつかって遊ぶことは、スプーンや箸、鉛筆などの日常の道具を上手に使うことにもつながっていきます。

ヒトに向き合うことで安心感をもって過ごせるようになり、モノに向き合うことで手をつかって考えるようになり、モノを介して友だち(ヒト)との関係を深め、遊びが広がっていきます。手をつかうことを意識していきたいですね。



ひまわり(3歳児)



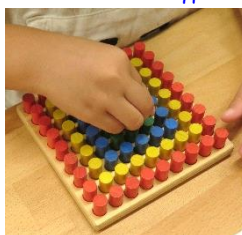
花火(1歳児)



8月 行事予定

日	曜日	内容
1	木	身体計測 (乳児)
2	金	身体計測 (幼児)
7	水	避難訓練
21	水	ニコニコフォト

- ・絵本貸出 (全園児)
貸出日: 木曜日 返却日: 月曜日
- ・ゲーム貸出 (5歳児クラス・在園児の兄弟)
→貸出: 毎週(水)(木)(金) 返却: (火))
(*卒園児 夏休み特別貸出期間)
- ・保育体験学習 8/6、7 (大妻女子大学)



わにわにとあかわに(4歳児)



わにわに(職員 akemi)

総合防災訓練・引き渡し訓練について

防災の日になみ、9月2日(月)に、大規模災害を想定して『総合防災訓練』、降園時に『引き渡し訓練』を実施します。

災害時、公共の交通機関の遅延や運行停止によりお迎え時の混乱を想定して、確実にお子さんを引き渡せるように、4月に配布した『災害時引き渡しカード』を使用して訓練を行います。日頃から、カードの携帯をお願いします。

令和6年度 災害時引き取りカード

練馬区立石神井町さくら保育園
練馬区石神井町7-25-45
03-3997-0070





卒園児の皆さんに朗報！！

夏休み ゲーム貸し出しのご案内

石神井町さくら保育園では2年前から、保育園で遊んでいるアナログゲームの貸し出しを行っています。現在は、弟、妹が石神井町さくら保育園に通園している、小学生のお兄さん、お姉さんに限り、金曜日にゲーム貸し出しを行っています。

先日、石神井町さくら保育園に通う兄弟がいない卒園児さんから「**ゲームを借りてうちのひとと遊びたい**」との声がありました。そこで・・・

夏休み期間に限り、卒園児どなたにもゲーム貸し出しを行います

保護者の方と一緒に来園し、その時にあるゲームの中から1つ選んで、1週間おうちで楽しんでください。

月曜日～金曜日の10:00～17:00ならばいつでも借りていただけます。

借りる時に返却予定日時、保護者の方の連絡先をご記入いただきます。この機会に保育園へ顔を見せに来てくださると嬉しいです。お近くの卒園児がいるご家庭にもお知らせくださると嬉しいです。初めての試みとなりますが、どうぞよろしくお願いいたします。



ゲームのススメ

ができる経験は貴重ですね。
今回は、少し難しいけれど、ゲーム慣れた年長、小学生、大人も楽しめるゲームを紹介します。

最後は「楽しかったね、また今度やろうね」と終わること

・ **神経衰弱** || 記憶力・実力
・ **七並べ** || 駆け引きの経験
と勝負の様々な要素が入っています。ババを相手にひかせようと画策したり、7のカードをいつまでも出さず、ちょっといじわるしても、遊びながら、勝っても負けても最後は「楽しかったね、また今度やろうね」と終わること

子どもの頃、夏休みやお正月に親戚で集うと、トランプやすごろくをして楽しんだ経験がある方もいらっしゃると思います。私は学生の頃、友人の家に泊りにいって、『人生ゲーム』をわいわい言いながら夜遅くまで楽しんだ思い出があります。

さて、アナログゲームの代表といえ
ばトランプですが、昔から親しまれてきたトランプの三大ルールは、
・ **ババ抜き** || 運
・ **神経衰弱** || 記憶力・実力
・ **七並べ** || 駆け引きの経験
と勝負の様々な要素が入っています。ババを相手にひかせようと画策したり、7のカードをいつまでも出さず、ちょっといじわるしても、遊びながら、勝っても負けても最後は「楽しかったね、また今度やろうね」と終わること

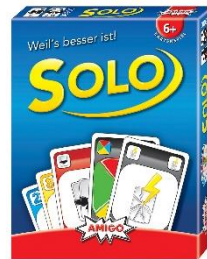
(文責：有馬聡子)

* SIX(シックス)



毎年、5歳児クラスで人気で、Horieも大好きなSix。ルールは簡単な六目並べですが、頭脳戦必至！！

* SOLO(ソロ)



基本は「ウノ」と同じです。8枚ずつカードを配って、残りのカードを裏返して山札にします。山札の1番上のカードをめくって、山札の横に置き、その上にカードを出していきます。色と数の要素を持つカードを使い、場のカードに対して、色か数のどちらかが合っていれば、カードを出すことができ、配られたカードを早くなくした人が勝ちというのが基本的なルールです。

*L.A.M.A.(ラマ)



Arima イチオシのゲームです。
場にあるカードと同じ数字か次の数字を順番に出していく、最初に手持ちカードがなくなった人が勝ち。残ったカードはマイナス点。特にラマはマイナスが最大なので気を付けて！



*ハリガリ



スピード系のカードゲームといえば、ハリガリ！イチゴが出たら「チン！」でベルを鳴らすなど、ルールを簡単にすれば3歳児クラスの子どもも楽しめます。場と同じ果物が5こ揃ったら「チン！」と鳴らし、最後までカードを持っている人が勝ち！というスピードと実力がものをいうスピード系ゲームの王様です！



*GEISTER TREPPE(ガイスタートレップ)



Yoshikuni が大好きなゲームです。みんなおぼけになって、自分のこまがどれだか分からなくなっちゃうスリルあり、笑いあいの愉快なすごろく系のゲームです。



*DOMEMO(ドメモ)



Arima おすすめの小学生から大人向けのゲームです。ルールはいたってシンプル。手札の数字を、場のタイルや対戦者の発言から推理し、先にすべて言い当てた人の勝ちです。「1」のタイルは全部で1枚、「2」は2枚、「3」は3枚、…という構成を考えて、いかに相手の心を読むかがゲームに勝つカギになります

*すすめこぶたくん



ほのぼのとしたこぶたくんのすごろくです。さいころを転がし他のこぶたくんと同じ場所にとまった時は、なんとおんぶしてもらえます。大どんでん返しもあるすごろく遊びです。

*ゆかいなふくろ



Yoshikuni おすすめのカードゲーム。のんびりゆったり遊んでも、相手の心を読みあう頭脳戦になっても楽しいゲームです。

キッチン



文責 北沢 萌子

先月おやつ プラムをカットする前にプラムを子どもたちに紹介すると「萌子さんどこで拾ってきたの？」と目を輝かせて聞かれました。子どもたちはキッチンがいろんな食材を持つてきてきていると思っっているのだなと知り微笑ましく思いました。

そんな子どもたちの声からアイデアをもらい、8月の食育ボードは『保育園のごはんができるまで』というテーマにしました。いつも食べている食事は誰が食材を持ってきてどうやって作っているのかなど、普段見ることのできないキッチンの裏側をご紹介します。



▲おやつ プラム (7月)

子どもたちは2つの色のプラムを嗅ぎ比べて「赤いほうがいいにおい!!」と違いを発見していました。甘味もありながら皮や種の周りは酸味が強く、酸っぱさに驚きながらも初夏の味覚を味わいました。

7月の食育の様子

くり組 どうもろこしの皮むき



やし組 カレーづくりと梅ジュースの試飲

じゃがいもと人参を収穫して野菜を切り、カレーができるまでの様子を見学しました。



▲6月に仕込んでいた梅シロップが完成!



8月のおたのしみランチ と 絵本の紹介

8月のおたのしみランチは**ドライカレー**です。

暑い夏、食欲をそそるカレーの香りで美味しく食べてもらいたいと思いましたが、夏野菜をふんだんに使い、刻んだレーズンで甘みを出しているのがポイントです。

おやつはうきわの形をした中華まんじゅう「**うきわまん**」が登場します。試作したうきわまんを園長に見せたところ、「『ぐりとぐらのかいすいよく』に出てくる“うきぶくろ”に似ている!」と教えてもらいました。よかったらお子さんと一緒に絵本にも触れてみてください。

《おひる》
ドライカレー
鶏肉とトマトとレタスのスープ
キャベツときゅうりのサラダ

《おやつ》
かぼちゃのうきわまん
牛乳



かぼちゃで色をつけています。



なががりえこ 作 やまわき ゆりこ 絵 (福音館書店)

スプーンの握り方の発達

食具の握り方の発達に順序があることをご存知でしょうか？
 お子さんは次にどの段階を目指すのか、介助の方法などを見て、
 こんな発達があるんだな、と認めていただければ幸いです。
 なお、握り方には多様性があるのでこの通りではありません。
 ②から④に移行することもあります。

フォークについての考え方
 唇を閉じて食べ物を取り込むことを練習してほしいという思いと、
 手や指先の発達の観点から普通の食事ではフォークは使わずスプーンを使用しています。
 (麺類は除きます)

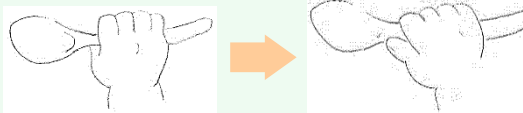
① 手つまみ食べ

手を使っている食具の感触を感じとっています。食事をつまんで食べることは食具を使う動きの土台になります。

誤った癖がつかないようにしてあげます

② ぐー握り

指全体で握るように持ち、肩と肘を動かして口に運ぶ様子がみられます。
 イラストのように手の平を下に向けて握ると手指の発達に繋がりがやすいです。



★意外とぐーの握り方が上手くできていないこともあります。親指の位置が中に入っていたら外に出すようにしてあげると良いです。

③ 上手持ち(つまみ持ち)

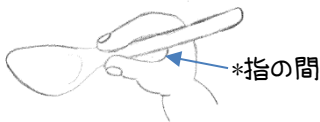
人差し指のみ、または人差し指と親指が伸びる持ち方で徐々に指先も使いながら握れるようになってきます。



★肘が下がりがやすい子は肘が下がらないよう、固定するように支えようと、スプーンが横向きの状態を保つことができ、上手に食べられます。

④ 3点持ち(下持ち)

親指と人差し指の腹、中指の側面と*指の間で支えます。
 3本の指は伸び気味で肘や手首を動かして食べる様子が見られます



★上記②③の持ち方でしっかり手首が動かせるようになったらこの持ち方を始めると良いです。

⑤ 3点持ち(鉛筆持ち)

肩と肘が安定して指先の動きが見られ、少量をすくうことができます。



★このように指先を細かく動かせる持ち方ができたら箸の練習を始める目安です。

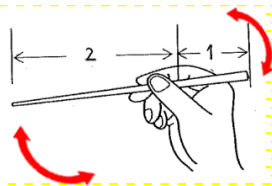
お箸を使うことを焦ることはありませんが上記⑤の持ち方ができるようになったらお箸の練習を始めてみるのもいいかもしれません。

また、スプーンの握り方を強制的に変えるよりは指や手を動かす練習やあそびをする方が効果的なことも多くあります。

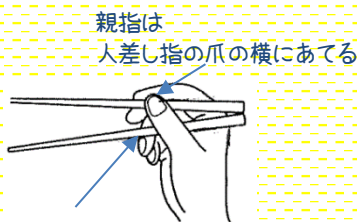
無理に持ち方や握り方を変更しなくても自然と変化していきます。

箸の練習方法

- ① まず箸1本を使って持つ練習をします。鉛筆を持つ形で数字の1を書くつもりで指先を上下に動かしていきます。
 ★この時手首を動かさないようにします。



- ② ①ができるようになったらその下に箸をもう1本入れ箸先をそろえます。





親指は人差し指の爪の横にあてる
 薬指の爪の横に下のお箸をあてる


- ③ もう一度上の箸だけ動かしてみよう。

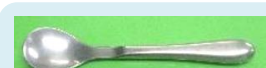
参考文献:「学級における箸の持ち方の指導とその効果」、『日本食育学会誌』.2019年,第13巻,第1号,35頁


保育園で使っている食具と食器(一例)


 介助スプーン
 ◀ 主に乳児クラスで保育者が食べさせる時や、子どもと一緒に握って食べる時に使用しています。

 ソフトスプーン(15cm)
 ◀ 手首がまだ動かせない子は柄が長いスプーンを使うと口に入りやすいです。主にどんぐり組で使用しています。

 カットスプーン(13.5cm)
 ◀ グーで握っても口元にさじが向いているので食べこぼしにくく上手に食べられます。さじ部分が浅いのも食べやすいポイントです。

 チャイルドスプーン(13.5cm)
 ◀ 柄が太くて軽いのが特徴です。握る力が弱い子は太い柄が持ちやすいです。

 箸(15cm)
 ◀ 長さは「手の長さ+3cm」が目安で細くて軽いものが持ちやすいです。

 ユニバーサルプレート
 食器のふちが立ち上がっているため、スプーンですくいやすく、また陶器製で重みがあるためお皿が倒れたり滑ったりしにくいです。

甘いジュースの怖さ！？

暑くて疲れると甘いジュースをゴクゴク飲みがちです。糖分は私たちのエネルギー源になる大切な成分ですが、ジュースの飲み過ぎは砂糖の過剰摂取になるので注意しましょう。

ジュースに入っている糖分は

- ①体内ですぐに分解され高血糖になります。
- ②その後、血糖を下げようと通常よりも多めのインシュリンが出て低血糖になります。(この時に、集中力の低下やイライラがおきます)
- ③低血糖になるとまた甘いジュースが欲しくなり飲んでしまいます

日常的な水分補給はお茶やお水がおすすめです。ジュースを飲む時は量に気をつけましょう。

1本あたりに含まれる糖分の量 スティックが1本3gで換算

 約20本分 ファンタグレープ 500ml	 約18本分 コーラ 500ml	 約18本分 ミツ矢サイダー 500ml
 約17本分 CC Lemon 500ml	 約11本分 カルピスウォーター 500ml	 約10本分 ポカリスエット 500ml
 約8本分 りんごジュース (果汁100%) 200ml	 約6本分 野菜ジュース (野菜汁100%) 200ml	 約4本分 乳酸菌飲料 65ml

食欲も体力も落ち気味の夏。温度差や冷たいものの飲み過ぎで免疫力が低下しやすくなります。こんなときは夏風邪にかかりやすいです。

夏風邪にかかったら『安静に』『しっかり睡眠』『消化の良い栄養のある食事』など体力を消耗しないことが回復の近道です。風邪予防の手洗いもしっかりして健康に夏を乗り切りましょう。

保健

文責 佐々木 優子



8月7日は



鼻の日

鼻は・・・

においを感じたり、呼吸をする働きをしています。また、空気の中の塵やゴミ、ウイルスなどが体の中に入るのを防いだり、からだに入ってくる空気の湿度や温度を調節する働きもしています。加湿器や空気清浄機のような役割をしていて、肺に無理な負担がかからないようにしています。

くしゃみってなんで出るの？



空気中のゴミやウイルスが肺に入らないようにするための防御反応だよ

からだに異物が入らないようにしているんだね

鼻水ってなんで出るの？



鼻やノドに付着した病原菌などを殺菌して洗い流すために出ているよ

鼻水は体を守るために出ているんだね

鼻水が出たままにしたり、すすったりすると・・・

細菌やウイルスがはんしょくし、鼻の奥につながる副鼻腔や耳、のどにまで侵入してしまう

さまざまな病気を引き起こす原因に・・・



2月号の新聞で鼻呼吸の大切さをお伝えしました。「あいうべ体操」続けていますか？

こんなときは・・・？ 《肘(ひじ)がぬけた！》

「肘内障(ちゅうないしょう)」園で受診することも多いです。

腕を引っ張られた時などに、子どもが突然腕を動かさなくなることがあります。原因は、骨と骨をつなぐじん帯がずれてしまうことでこれを「肘内障」といいます。

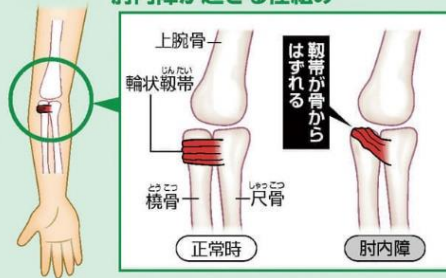
5歳以下の子ども多く見られ、特に1歳から3歳の幼児に起こります。

症状

- ▶ 痛がって腕を動かさない
- ▶ だらんと下がった腕を反対の手で支える



肘内障が起きる仕組み



治療

整形外科で徒手整復術を行います。

整復後はいつもと同じように腕を使えますが、再発することもあります。