さくら新聞

令和８月６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

『共育ち』から『ウェルビーイングの向上』へ

月の主題：梅雨期を元気に
保育のねらい：暑さに慣れていく
健康に配慮し梅雨期を快適に過ごす

子育ての悩みに対応する鍵は、「注意力」「感受性」と「身体リズム」

７月の育児講座でお招きする、作業療法博士の野藤弘幸さんは、大人が「とほほ」と困ってしまうような子どもの行動を解き明かしてくれる名人です。そして本当に困っているのは子どもの方で、実は大人が子どもの困り感を理解できず、余計に子どもを混乱させていることもあるのだよと、子どもの代弁者となって語ってくださる方です。

なぜこんなことをするのだろうと、子どもの行動の理由が分からず、大人はイライラ、モヤモヤしてしまうことがあると思います。そんなとき、「注意力」「感受性」「身体リズム」のキーワードを考えていくと子どもの行動の理由が見えてくるそうです。今回は「注意力」にスポットをあてて観ようと思います。

＊「注意力」ってなあに

集中していると聞くと、ひとつの世界に入り込んでいるように思います。一方注意散漫というと、あれやこれやと気が散っているように感じますが、どちらも違います。

たとえば、食事に向かっているお子さんのいる様子を詳しく観察してみると、お子さんは、①椅子に座って自分の体を支えながら、②口に入っているごはんを咀嚼しながら、③甘くておいしいなぁと感じながら、④次はどれを食べようかと考えながら、⑤隣の友だちが食べ終わって「ごちそうさま」と挨拶したことに気付き、⑥ぼくも食べ終わって友だちと遊びたいからおしゃべりしないで食べてしまおう、という風に食事をすすめているように見てとれます。

このように、同時にいくつものことに注意を払って、ひとつの考えや行動をまとめていくことが『注意力』ということだそうです。

＊注意力は、段取りを立て、取り組む力

同時にいくつかのことに注意を配ることができるというのは、まず、これをして、次にこれをして・・・と段取りを立てて取り組む力にもつながっています。

＊注意力は我慢する気持ちを育てる

段取りを立てるというのは、取り組む行動を順序だてて、最後までやり遂げていくことです。そして、時間がかかっても最後まで取り組み続けることは、我慢する気持ちにつながり、時間の感覚が生まれることにもつながるとのこと。

時間の感覚は、身体で時間を推しはかる感覚でもあり、毎日ほぼ同じ時間に同じ活動を繰り返して、一定の生活リズムを行うことが時間の感覚が育つことにもつながっているそうです。つまり、子どもたちが待てない、我慢できないというのは、性格や育ちの問題ではなく、時間の感覚が、まだ身についていない状態とも言えるのです。

さて、子どもの行動に戸惑うことが様々な場面であるかと思いますが、行動の特徴は、注意を払う範囲が広いか狭いかもポイントになってくるそうです。

「うちの子はどうして、保育園に行くまでの時間がすごくかかるのかしら」「どうして、ごはん中ずっと座っていられず、立ち歩いてしまうのかしら」「どうして毎日、同じことを言ってもわかってくれないのだろう」など子育ての中で途方にくれてしまうことは、たくさんあるかと思います。

7月11日（土）育児講座の野藤弘幸さんのお話が、少しでも親子の共育ちのヒントになればと願っています。後日、出欠と事前アンケートをとりますので、ぜひともご予定ください。

（文責：有馬聡子）

参考文献：『発達障害の子どもを行き詰らせない保育実践』
野藤　弘幸著（郁洋舎）

6月 行事予定

		内容
1	月	情報伝達訓練
2	火	身体計測（乳児）
3	水	身体計測（幼児）
4	木	入園見学会
6	土	園舎清掃
9	火	ふれあいランチ
10	木	アートくらぶ(3 歳児クラス)
11	火	避難訓練
16	火	アートくらぶ(4 歳児クラス) ニコニコフォト
17	水	アートくらぶ(5 歳児クラス)
24	水	おはなし会（幼児クラス）
25	木	0 歳児クラス保護者会

・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・在園児の兄姉）
　貸出：毎週(水)(木)(金)　返却：(火)

確認とお願い

朝夕の登園、降園時に玄関の扉が、開いたままになっていることがあり、お子さんが出そうになってヒヤリとすることがあります。安全のために、都度都度、扉をしめてくださいますよう、よろしくお願いいたします。

キッチン

文責　田島　純怜

楽しく食べる環境作り

食育と聞くとハードルが高いと感じたり、そもそも何からやったら良いのか分からない方も多いかと思います。

ですが、思ったよりも身近で、家庭で無意識にやっていたことが食育になっていたりします。

まず、食育の第一歩は、**楽しく食べる環境作り**です。一緒に食べ、「美味しいね」と言った笑顔の会話が、お子さんの食欲と安心感を育てます。毎日の食事中に「早く食べて！」「遊んで食べないで！」とつい声をかけてしまうと思います。そういう時には、「モグモグ、シャキシャキ良い音がするね。」「今日はどんな野菜が入ってるかな？」など、目を向けられるような声掛けに変えてみるだけで、自然と食事中の楽しい会話も増え、お子さんの食べる力も後押しできます。

お子さんの「食べられた！」を育むために

◎「どっちにする？」の自己決定

「野菜も食べようね」よりも、「トマトとブロッコリーどっちからにする？」と自分で選ばせることで、自分で決めたという意識から食べる意欲が出てきます。

◎お皿を空にする達成感

苦手な食材は少量から盛り付けていき、食べられたら次回から徐々に多くしていき、食べられるんだと自信を積み重ねましょう。

◎味見の特権

「味見してみる？」と少し食べると、食卓よりもハードルが下がり、パクっと食べてくれることもあります。その後食卓に出てもさっき食べたものだなと認識し、食べられるようになることもあります。

そら豆のさや取り

まつぼっくり組が、今が旬のそら豆のさや取りをしました。

一個目は固くて苦戦していましたが、コツを掴むと、どんどん上手に出来ました。

自分で上手に出来たよ！

4個入ってたー！

家庭でも出来る食育

台所での経験は、野菜の警戒心を興味に変える食育です。ご家庭でお子さんと出来る食育を紹介します。

1・2歳
- レタスをちぎる。
- しめじをバラバラほぐす。
- もやしをぽきぽき折る。

野菜の感触や冷たさを知り、親近感がわく。

3・4歳
- 玉ねぎの皮むき。
- ピーマンの種を指で取る。
- そら豆、とうもろこしの皮むき。

野菜の形を知り、「中はどうなっているの？」と好奇心が育つ。

5・6歳
- ドレッシングを混ぜる。
- ピーラーで人参の皮むき。
- 野菜を包丁で切る。

料理が完成していく過程の達成感を味わい、「苦手な野菜も食べてみよう」と思える。

食中毒に注意しましょう。

６月は季節の変わり目で、体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意が必要です。

菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに、食べてしまうことがあります。**しっかり加熱する**、**出来あがったらなるべく早く食べる**、**冷蔵庫で保存する**、など食品管理に気をつけましょう。

6月16日 お楽しみランチ

「みんなで美味しいものを食べる」をテーマにしました。
青のりとチーズを混ぜたじゃが芋を春巻きの皮で包み焼き上げたおやつが一押し！

お昼
- じゃことわかめのご飯
- キャベツと油揚げのみそ汁
- 鶏肉とごぼうの甘辛絡め
- もやしと小松菜のサラダ

おやつ
- チーズポテト春巻き
- 牛乳

保健

文責　佐々木　優子

蒸し暑い季節になりました。園では、水分補給や休息を取りながら過ごしていきます。元気に遊べるようにご家庭でもしっかり休息の時間をとっていきましょう。

虫刺され対策のお願い

園庭にも、散歩先にも蚊が増えてきました。
園では蚊取り線香や、やぶ蚊バリアスプレー、虫コナーズなどを使用しています。
また、午後の保育に限り、戸外に出る時に「フマキラー天使のスキンベープミスト」を帽子や靴に使用してます。

★登園前にご自宅で虫よけ剤などの対策をお願いします。

★刺されやすい、腫れやすいお子さんは外遊び用に薄手の長そで長ズボン、メッシュの上着などをご用意ください。

★虫よけシール、虫よけリングなどは誤飲などの事故予防のため、保育園では使用しないでください。

★掻きこわして「とびひ」になってしまうことがあります。傷がジュクジュクして浸出液が出ている時は、皮膚科や小児科を受診しましょう。

子どもが頭を打ったら・・？

●子どもは頭が重く、バランス感覚が未発達なため転びやすく、頭を打つことが多いです。

頭をぶつけたときは誰でも「だいじょうぶかな」と不安になりますね。
すぐに患部を冷やして安静にし、状況を見ます。 ポイントは、
・「どのくらいの高さから」「どんな硬さに」「どんなふうに」 ぶつけたのか
・「その後のお子さんの様子がどうか」 を観察します。

頭を打ったら、打撲部だけでなく、**その時の状況から危険度を考えることも大切**です。
畳・じゅうたん・草地・木材などの場合では頭にかかる衝撃が弱いため、1歳以上の子であれば、1m以内の高さから落ちてもほとんど大事になりません。保育園では、園庭の鉄棒やうんていの下にはゴム製のマットが敷いてあります。
しかし、コンクリートやアスファルト・石・鉄板などは 30～50cmの高さでも重症になる危険性があります。

こんな場合は、ご家庭で様子を見ても OK なことが多いです

・ぶつけた直後にすぐに泣いた
・意識はしっかりしていて、いつも通り遊んでいる
・おう吐は1回のみで、すぐに元気になった
・眠っても起こせば反応がある
・腫れやたんこぶがあるが、本人が落ち着いている

すぐに救急車を呼ぶとき

◎意識がない（数秒でも）　◎けいれん
◎くりかえし吐く
◎視線が合わない　目の焦点が定まらない
◎変によく眠って起きない、ぐったりしている
・打ったところが異様にへこんでいる
・大量に出血　　など

●すぐに症状が出ないこともあるので、1～2日間はふだんの生活の中で このような症状 がないか注意深く様子をみます。

●自宅で頭を打った時は、**ご自宅で様子を見たり、お知らせください。**園でも注意して様子をみます。

内科健診と歯科健診をしました！

穏やかな雰囲気で行いました。
どちらも泣いてしまうお子さんがほとんどおらず、両先生も感心されていました。

並んで待ってます

歯の本数や所見を詳しく知りたい方は、いつでもお聞きください！

SDGs の『人類がこの地球で暮らし続けていくために・・・』

くるくるリユース会

保育園内で誰かが着なくなった服や靴が、
ちょうどぴったりの人のもとへ。くるくる巡回する会です

ご家庭で着なくなった子ども服や靴、タオル等持ってきていただき、
集まったものを自由にお持ち帰りいただけます。
今年度も6月、10月、2月（コットンシーツ、綿毛布のみ）を予定しています。

・回 収 期 間　：6 月9日（火）～17日（水）
玄関に回収箱を用意しますので入れてください

・お持ち帰り期間：6 月 23日（火）～7 月3日（金）

日	月	火	水	木	金	土
	6/1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
		回収期間				
14	15	16	17	18	19	20
			最終日			
21	22	23	24	25	26	27
		お 持 ち	帰 り 期 間			
28	29	30	7/1	2	3	4
					最終日	

６月9日から集めるもの

●子ども用衣類（夏服・冬服は問いません）

●子ども用外靴、上履き(まだ履くことができるもの)

＊これからの季節は雨の中や雨上がりに長靴を履いて園庭で遊ぶ機会が増えます
サイズが合わなくなった長靴を提供していただけると嬉しいです

●未使用又は未使用に近いタオル（バスタオルの大きさまで）

＊下着、靴下など今回は回収いたしません