さくら新聞

令和８月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

『共育ち』から『ウェルビーイングの向上』へ

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息のバランスをとって生活する。

文字を獲得する前のおもちゃ
～子どもの発達とおもちゃの関わり～

７月に小学校が夏休みになり、卒園した子どもたちが、ぽつりぽつりと顔を見せに遊びに来てくれています！特集ページでお知らせしていますが、今年も

『夏休み期間限定！！
卒園児の皆さんにゲーム貸し出し』を開催中です。

『からすのメモリー』

さて、今回は、子どもたちの好きなゲームのひとつ「メモリーゲーム」と子どもの発達がどのように関わっているか考えてみたいと思います。

ここに載せている「メモリーゲーム」は、園にある「メモリーゲーム」の一部ですが、絵柄も様々です。裏向きに並べてあるカードから一人ずつ２枚めくり、同じ絵柄のペアを開くことができたら取ることができ、最後にたくさん集めることができたら勝ちという、日本語では「神経衰弱」というゲームです。私が小さい頃は、保育園にあるようなおしゃれな絵柄のゲームは身近にはなく、もっぱら、トランプで神経衰弱をやっていました。きっと皆さんも１度や２度楽しんだことのある遊びではないでしょうか。

『ビークルメモリー

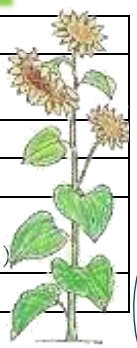
保育園では、２歳児クラスの３歳の誕生日を迎えたお子さんが多くなってきたころを目途に、カードゲームあそびを保育室に用意しています。右の『テディメモリー』は、カードのサイズが大きく多くの子どもたちが好きな『くま』がモチーフになっているので、はじめてのゲーム遊びとしてもおすすめのカードゲームです。

『テディメモリー』

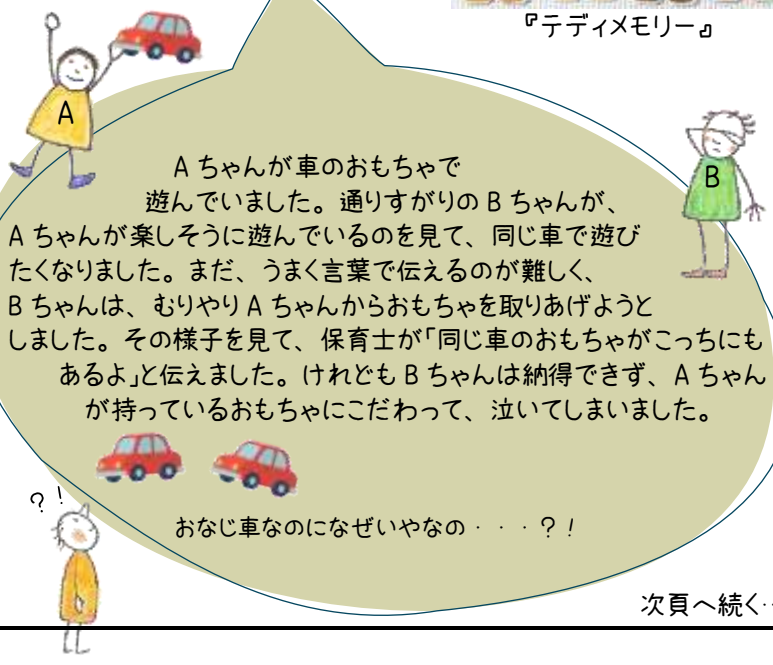
ところで、話は少しゲームから離れますが、**１歳児クラス**で見られる１場面を紹介します。

８月　行事予定

		内容
5	木	身体計測（乳児） アートくらぶ(3 歳児クラス)
6	木	身体計測（幼児）
17	月	プラネタリウム鑑賞（幼児）
18	水	『やしぐみ、夏の夜空の研究』 (5 歳児クラス)
31	月	0 歳児健診



・絵本貸出（全園児）
　貸出日：木曜日　返却日：月曜日
・ゲーム貸出（4、5 歳児クラス・在園児の兄姉）
　貸出：毎週(水)(木)(金)　返却：(火)
＊卒園児　夏休み特別貸出期間　詳細は P5 へ
・保育体験（大妻女子大）　５名　８／７（金）、10（月）
・避難訓練：日程が決まりましたらお知らせします



次頁へ続く…

同じものと違うものとが分かる認識力、やりたいと思ったことができず葛藤をかかえたとき「まぁいっか、終わったら貸してね。」と気持ちを切り替える力・・・、子どもたちは、保育園という社会で過ごす中で、時には思いどおりにならない経験を重ねるうちに、気持ちの面でも認識の面でも、成長していきます。右写真は、2歳児クラスのおもちゃ棚です。友だちのやっていることに興味をもって自分もやってみようというときに、おもちゃを取り合うことなく、すぐ取り組めるように、1つのおもちゃをいくつかのケースに分けて収納している状態です。友だちと一緒にやりたいけれど、おもちゃを分け合って遊ぶのはまだ難しい時期にこのような工夫をしています。

『キンダーメモリー』

さて、話を「メモリーゲーム」に戻します。同じ絵柄だと認識することができるからこそ成立するメモリーゲームのあそびですが、メモリーゲームの代表といえば『キンダーメモリー』ではないでしょうか。色彩豊かな絵カードが2枚一組で三十三組、66枚のカードが入っています。特徴的なのは、よく見ないと間違えてしまいそうな絵カードがあることです。普通のリンゴと虫が顔をのぞかせているリンゴ、リンゴの木と洋ナシの木、同じ模様のイヌとネコなどなど・・・。観察力、記憶力、判断力などが要求されるゲームです。先に紹介した、「テディメモリー」は、全てのカードがくまの形をしていますが、パンダ、ゼリーのくまクッキーのくま、おこりんぼのくま など、とても特徴的なカードで、小さなお子さんの興味も引きやすく、枚数も十二組24枚と少ないので、集中力が短くても取り組みやすくなっています。お子さんの年齢や発達に合わせて「メモリーゲーム」種類を選ぶこともおススメですし、遊ぶときにつかう枚数を少なくしてゲームを始めるのもおススメです。

最後に、『子育てにおもちゃを』　樋口正春 著（エイデル研究所）に「メモリーゲーム」で遊ぶことについてまとめられている箇所を少し長いですが、紹介いたします。

『子どもたちが2枚のカードを同じ物だと判断し、間違いなく取るために必要な能力として次のようなものが考えられます。①数、量についての正しい概念　②形の把握　③色の認識　④物の名前や性質、役割などの理解　⑤空間の認識（左右、上下、前、横、後など）

これらの能力は、子どもたちの文字獲得能力と大きな関連があります。ひらがなの〈め〉と〈ぬ〉は良く似ているし、〈ぬ〉と〈ね〉を間違える子もたくさんいます。また、〈お〉の点は右上、左上どちらなのか、〈し〉は左右どちらにハネるのか、子どもたちは迷います。「良く似ているけれどもどこか少し違う」のを理解したり、「鏡文字」ではなく正しい方向に書くためにはこれらの能力は必要不可欠なものです。日本のひらがなや漢字に比べて、もっと単純な線で構成されいるアルファベットを間違わずに読み取るためには、この遊びは重要な意味を持っています。その為に、ヨーロッパの幼児教育では「メモリー遊び」を文字獲得の前段階の遊びとして位置付けています。

しかし、文字を直接的に教えようとすることには私は反対です。なぜならば、文字というものは、〈言葉〉が記号化されたものですから、記号である文字がいくら読めても、もとの〈言葉〉を獲得していない限り何の意味ももちません。言語能力も飛躍的に成長する時期に、豊かな言語体験を充分経験することが何よりも優先されなければならないでしょう。そういう意味においても、幼い頃から「絵本を読んでもらう」体験をたくさんもった子どもたちは幸せです。』

（文責：有馬聡子）

キッチン

文責　野村　七穂

８月６日　★お楽しみ献立★

気温が暑く夏バテにより、食欲がなくなるこの季節でも、子どもたちが、もりもりと食べられるような、お楽しみ献立になっています。普段から人気のある汁物や、好きな魚の種類を取り入れました。

副菜は、冷たいスパゲティのサラダとなっています。ツナのうまみがパスタに絡んで美味しく仕上がり、さっぱりと食べることが出来ると思います。

８月もごはんをたくさん食べて、元気に過ごしましょう！

【おひる】
＊ご飯
＊鶏肉とズッキーニのスープ
＊カジキのオニオン焼き
＊ツナのスパゲティーサラダ

【おやつ】
＊コーンブレッド
＊牛乳

先月の大好評の献立‼　レシピ
ごはんがすすむ「焼肉のたれ」

子どもにも、職員にも大好評！
簡単手作りなのに、本格的な味。
肉はもちろん、野菜や炒め物に合う“甘口のたれ”です！

- おろしにんにく　1g
- しょうが汁　1g
- 三温糖　大さじ 4
- しょうゆ　大さじ 2
- みりん風調味料　大さじ 1
- 水溶き片栗粉(水/片栗粉)　小さじ 2/小さじ 1
- 酢　小さじ 1
- みそ　小さじ 1
- ごま油　小さじ 1
- 白ごま　小さじ 1

① 鍋におろしにんにく、しょうが汁と調味料、ごまをすべて加えて火にかける。
② 火を止めて、水溶き片栗粉でとろみをつける。もう一度にかける。

やしぐみとキッチン　遊びと食事

やし組の部屋では、星や惑星についての研究が盛んにおこなわれていると聞き、実際に見てきました。

主な研究内容は、惑星の模型製作、夜空の制作だそうです。そして、部屋には宇宙レストランが開店していました。黒板には、おいしそうなメニューが書かれています。担任の話によると、メニューは日替わりで変えているとのこと。アイデアは、保育園の献立を見ながら参考にしている様子とのことでした。

保育園の食事や、献立表を実際に参考にしてくれていると聞き、栄養士として嬉しく感じました。また身近な所や経験を元に考える力に素敵だと感じるエピソードでした。今回は、やし組の遊びをテーマに、クラスとキッチンが連携していく取り組みをご紹介しています。

天井からは惑星がぶら下がっていました
▼惑星の模型製作。

▲夜空の制作。日中でも見ることのできる輝く夜空です。

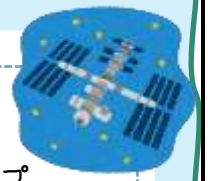
宇宙レストランのメニュー。
この日の日替わりは“うちゅうくっきい”“うちゅうおむらいす”“うちゅうやきそば”でした。ドリンクも宇宙仕様なようです。

今月 18 日(火)には、「夏の夜空の研究」として陽が落ちた後に保育園で、夏の星座を観察する予定です。

今回キッチンでは、やし組の研究日に合わせて、特別な夕食を提供することになりました。子どもたちの研究がはかどるように。と栄養士で様々な案を出し合い、献立を考えました。事前に３つの候補の中から、１人１票、投票をしてもらい、夕食が決定しました。

やし組さん、夕食食べて
研究頑張ってくださいね！

研究日の夕食の献立



☆ 星型パスタのミートソース
☆ 星麩いっぱいの玉葱のスープ
☆ 茹でとうもろこし

※画像はイメージです

保健

文責　佐々木　優子

都内、区内で手足口病が大流行しています。７月のさくら新聞にも載せましたが、夏風邪に特効薬はありません。十分な**休息と手洗い**が予防になります。

暑さで体力を消耗します

大人も暑さで疲れますね。しっかり休まないと体調を崩してしまいます。たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう。

夏の快眠のためのヒント

★早寝早起きで生活リズムを整える
★ぬるめのお風呂に入ってさっぱりする
★汗を吸いやすいパジャマを着る
★クーラーや扇風機を使って部屋を涼しくする
★タオルケットなどをかけてお腹を冷やさない

クーラーを上手に使って快適に！

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

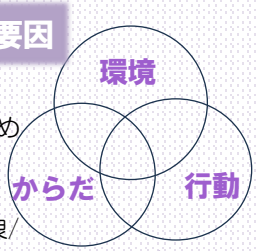
ポイント

★外気と室内の温度差を大きくしない
★クーラーの風に直接当たらないようにする。

熱中症、引きつづき厳重警戒！

熱中症は晴れた日だけでなく、曇りや雨でも湿度が高い日、また室内でも注意が必要です。
車の中やプール、お祭り、お出かけ先など、自分のいる環境を常に気にする習慣をつけることが大切です。

熱中症を引き起こす要因



要因その１　環境
気温が高い/湿度が高い/風が弱い/閉め切った室内/急に暑くなった日

要因その２　からだ
寝不足/ご飯を食べていない/体調不良/脱水(下痢)/乳幼児

要因その３　行動
激しい運動/長時間の外での活動

重なると

熱中症を引き起こす可能性

日常でできる熱中症予防

朝ごはんにしっかりと**水分**と**塩分**を補給しましょう
●味噌汁＋おにぎり＋梅干し、塩昆布
●牛乳をコップ１杯飲んでから登園する

外で遊ぶときは、**帽子**をかぶる、時々**お水を飲む**、**日かげ**で遊ぶ

保育園では・・

暑さ指数計（WBGT）を使って危険度を把握

WBGT とは、気温・湿度・日差しや地面からの照り返しなどから出した「熱中症のなりやすさを示す指標」です。

「危険」だと
外遊びはできません。

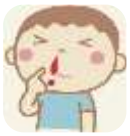
なんといっても
睡眠が大事です！

まつぼっくり組

熱中症のお話をしました

熱中症になったら、頭が痛くなったり、吐き気がするよ。すぐに大人に言おうね。
園庭の日陰の場所も確認しました。

鼻血がでたら…



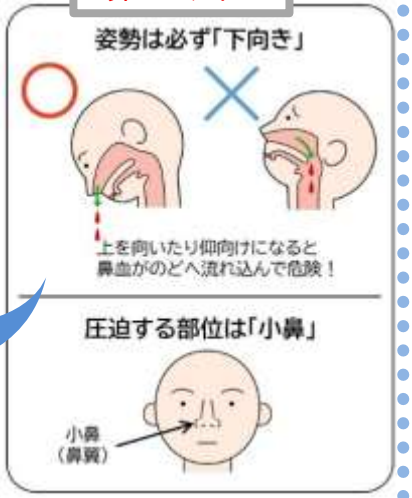
お家で鼻血が出た時のご連絡、いつもありがとうございます。

去年もそうでしたが、この時期、ご自宅や園で鼻血の出るお子さんが増えています。

鼻血は、風邪で鼻の粘膜が弱っている時、ぶつけた時以外にも、温度変化や運動時の血圧上昇、夏場ののぼせ、興奮時などでも出血することがあります。

小鼻の柔らかいところを10分くらい押さえると止まりやすいよ。
30分以上止まらないときは病院へ。

鼻血の処置



さくらんぼくらぶ

あえて、不便

文責　若林　剛

外に出たくても出られないほど、温暖化の影響で暑さが厳しい日本の夏。こうした環境下では、子どもたちが外で遊べる時間がどうしても少なくなってしまいます。朝夕の涼しい時間帯を選んだり、室内の遊び場を活用したりと、工夫次第でできることはありますが、もっと気軽に身体作りへと繋げられたら嬉しいですよね。

育児を助けてくれる便利なグッズ。これらを積極的に活用することは、自分の自由な時間を生み出し、仕事と育児を両立させるうえでも欠かせません。自動で掃除をしてくれるロボット掃除機、スマートフォン・タブレット(動画の長時間視聴)、便利なベビーカーなど、これらを手放す必要はありません(筆者も愛用しています)。しかし、現在の環境だからこそ、今使っている便利グッズが子どもや私たちの身体に与える影響について、一度考えてみても良いかもしれません。生活を豊かにしてくれる便利グッズと距離を置くと、一時的に負担感は増すでしょう。それでも、不便さの先には別の「豊かさ」があります。

手間や時間がかかること、効率が悪いこともあるかもしれません。しかし、あえて自分の身体を使うことで得られる豊かな時間もあります。「不便」を前向きに楽しんでみませんか。

『ピッツァぼうや』

ウィリアム・スタイグ：作
木坂　涼：訳　らんか社

外で遊べず退屈そうなピートを、お父さんがピザに見立ててこね始めます。子どもをピザにするという発想の転換が面白く、大人も子どもも思わずクスッと笑ってしまう、おすすめの一冊です。

『園庭であそびましょう』

月曜日～金曜日
10時15分～11時30分
※事前の申し込みは
いりません。

その1　ふれあい遊びで身体作り

こちょこちょのヒミツ

『こちょこちょ』は、大好きな人と肌を触れ合わせることで脳内に幸せホルモン(オキシトシン)が分泌されて深い安心感に満たされます。将来のストレス耐性にもつながる情緒の安定を育むだけでなく、歌やリズムに合わせて「笑う」「驚く」といった豊かな感情表現を引き出し、さらに肌や五感への心地よい刺激が自分の身体と空間の認知といった脳と身体の感覚機能の発達を促すという、親子の絆を深めながら心と身体を丸ごと育てる素敵な効果が詰まっています。

人間木登り

大人の身体を木に見立ててよじ登る遊び。大人が両手を広げたり、片手を壁につけて片足を曲げるなど、ポーズを変えることで難易度も変えることができます。子どもだけではなく、大人も筋肉トレーニングになる一石二鳥の遊びです。

トンネル＆ジャンプ

大人がトンネルになって、その下を子どもがくぐります。次にくぐったら大人はうつ伏せになり、子どもは背中をジャンプして飛び越えます。慣れてきたらトンネルの大きさを変えると、楽しみ方が広がります。ジャンプ、四つん這い、様々な動きを楽しく経験できます。

抗重力筋ってなに？

抗重力筋とは、文字通り**「地球の重力(じゅうりょく)に抗(あらが)うための筋肉」**です。私たちがぐにゃっと倒れずに、シャキッとまっすぐ立っていられるのは、この筋肉が 24 時間体制で体を支えてくれているおかげです。

なぜ子どもに大切なの？

■良い姿勢をキープできる
授業中に椅子にしっかり座っていられるようになります。

■ケガをしにくくなる
体の軸(体幹)がしっかりするので転びにくくなります。

■運動神経の土台になる
走る、跳ぶといったスポーツの動きがスムーズになります。

＜参考文献＞
・幼児期からはじめる正しい姿勢を保てる体作り　阪田　隼也

その2　毎日の生活からできる身体作り

傘をさして歩く

雨の日に傘をまっすぐ差し続けるには、手首の筋肉や握力だけでなく、実は「体幹の強さ」も必要になります。2～3 歳の子どもにはまだ少し難しいですが、就学前までにぜひ経験させてあげたいことの一つです。雨の日はつい外出を避けたくなるものですが、気温がグッと下がるため、実は体を動かす絶好のチャンスでもあります。雨の日ならではのお散歩を、親子で満喫してみるのもおすすめです。

雑巾がけ

四つんばいで手足に力を入れ、バランスを取りながら進む「雑巾がけ」は、実は体幹や筋肉を鍛える最高の**抗重力筋**トレーニングです！特に太ももなどの下半身をしっかり使い、足の指でギュッと踏ん張る力が育ちます。ポイントは、しっかり前を向いて行うこと。首の筋肉も強くなるので、万が一転んだときにも、とっさに手が出やすくなります。毎日の簡単なお手伝いにしたり、競争など、ゲーム感覚にすると、楽しみが膨らみますね。

階段

子どもの階段の上り下りには時間がかかります。

3 歳くらいまでの子どもなら、大人がひょいと抱き上げた方が安全でスムーズです。しかし、階段の上り下りは全身運動にぴったりなので、経験させないのはもったいないですね。四つん這いから、親と手をつなぐ、手すりをつかむなど、体の成長に伴って上手な体の使い方も学んでいきます。

卒園児の皆さん！今年もやります！
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。そして、**「卒園してもゲームを借りておうちの人と遊びたい」** との声を受け、夏休み期間中、卒園児どなたにもゲーム貸しだしを行ったところ**「久しぶりに遊びにいくきっかけになり嬉しかったです！」**と大好評でした。そこで、今年も下記のルールで行います

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。

＊オートリオ

見た目も涼やかなきれいなボードです。3 目並べの進化系ゲームで 4 人まで遊ぶことができます。
相手のリーチを見過ごさないように集中していないと、突然「オートリオ！」と負けてしまうことも！！

＊アバロン

色合いも、2 人で対戦するというのもオセロに似ていますが、コマをひっくり返すのではなく押し出し合うゲームです。白と黒の重みのあるつるつるの玉を押し出すときの感触がたまりません。実は、Higuchiさんが名人で、勝つことができれば、自慢できます。ぜひ、挑戦してみてください。シンプルですが、頭脳戦必至です！

＊たべたのだぁれ？

キャンディが大好きなパグは何色のキャンディを食べたかな。自分の番が来たら、さいころと同じ色のキャンディを探します。舌がペロッとでるところが可愛らしくてたまりません。

＊ラビリンス

通路が動く不思議な迷路の中に、「宝物」や「奇妙な生き物」が隠されています。巧みに迷路を動かして、宝物や生き物を全て手に入れ、最初に出発点に帰り着ける人は誰か!?　先を見とおす力が問われるゲームです。

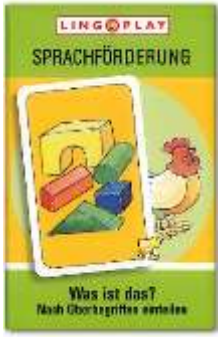
＊ゆかいな家族

4 人の家族(お父さん、お母さん 男の子、女の子)が描かれたカードをプレイヤーに 6 枚ずつ配ります。木登りをしているお母さんのカードが中央にある場合、次のプレイヤーは、「木に登っている」つながりか、「お母さん」つながりのカードを持っていれば、出すことができます。カードを出すときは、「男の子が木に登っています」など状況を説明してから出していく、UNO 系のカードゲームです。

＊さかさまペア

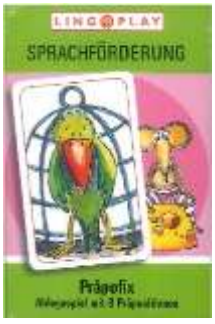
子どもたちの身近な反対、比較の状況がカードに描かれています。「熱い・寒い」「多い・少ない」など、さかさまな状況カードをペアにして「ババ(黒猫)抜き」をしていきます。最後まで「ババ(黒猫)」をもっているプレイヤーが負けです

＊どれの仲間かな



くだもの、動物、車、洋服といった8つのジャンルのものが描かれています。それぞれのジャンルに 1 枚だけ太い枠で囲まれた代表カードがあります。七並べの要領でカードを出していきますが、出すときは、「これは洋服の仲間の靴下です」など、言葉で言いながら出していきます。

＊どこにいるのかな



4 種類の動物(ねこ・ねずみ・いぬとり)がお気に入りの場所にいます。「誰が」また、「どこに」どちらかに共通点があれば、カードを出すことが出来ます。カードを出すときは、「ねずみがチーズのうしろにいます」「ねずみがチーズの間にいます」「いぬがいぬ小屋の間にいます」など「誰が」「どこに」いるかを言葉で表現しながら出していきます。手持ちのカードが早くなくなったプレイヤーが勝ちというゲームです。

LINGOPLAY のゲームのご紹介

ドイツ・ケルン市の言語学研究者が考案した「言葉を育てるゲーム」というコンセプトで、リンゴプレイ社はゲームを作っています。元々は言語発達の遅れや移民の子どもたちの言語学習のためにゲーム作りが始まりました。「遊びながら教える」ツールとして教育的な目的をもっていながら、子どもたちは楽しんでゲームをする、「言葉で遊ぶ」ことを通して、結果として言葉の発達が促されるゲームなのです。

園にもリンゴプレイ社のゲームは、ここに紹介したものの他にもありますが、共通しているのは、

・言葉をつかって遊ぶ中で理解（認知）する力を育てる
・ルールがシンプルで、聴くこと、見ること、言葉にすることを、楽しみ伝えある喜びを感じることができる。
・楽しい(←一番大切ですね！)

です。ぜひ、手に取って遊んでみてくださいね。

＊順番ゲーム　蝶

かるたのように、場に取り札を並べます。自分の順番がきたら、読み札に描かれている絵を見ながら、「ねこ ボール・自転車」とその場にいるプレイヤー全員に聞こえるような声で読み上げます。それをよく聞いて該当のカードを探して取ります。だれかが取れたら、読み手は交替。たくさん取れたプレイヤーが勝ちです