さくら新聞

～笑顔de共育て～

令和７年５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：一緒に遊ぼう
保育のねらい：
自然に親しみ、戸外で元気に遊ぶ

おすすめの本

『子どもはみんな問題児』
中川李枝子(新潮社)

安心と挑戦の循環

入園してきた子どもたちの多くは、初めて家庭を離れ、知らない場所、知らない大人と過ごす不安いっぱいの４月だったと思います。不安のあまり保育者にしがみついて泣く子も多くいました。周囲のおもちゃに目を止めて、ふと泣き止み、手にもってまた泣き始めるといった姿がたくさんありました。

自分の不安な気持ち、寂しい気持ちを言葉で伝えることができず、泣くしかない状態というのは、大人にしたら、いきなり言葉も通じない知り合いが誰もいない外国に連れて行かれるような状況だと思います。想像したら、本当に辛いですね。

保育園生活を１日１日積み重ねていくうちに、あんなに泣いていた子どもたちの様子が少しずつ変わっていきました。２週目、周囲のおもちゃに目を向けて泣き止む瞬間が見られるようになりました。３週目、泣かないでおもちゃに手を伸ばし、保育者の顔とおもちゃを交互に見て、にこっと笑ってくれる姿が出てきました。４週目、他の子が遊んでいる様子を見て、同じおもちゃに興味をもったり、戸外に行くときに前を行く子がハイハイをすると、後ろの子もこぞってハイハイをまねっこする様子が出てきました。もちろん、一人ひとりのペースがあります。

兄弟がいる、入園前に公園や児童館などに出かけ家庭以外の場所で他のお子さんと触れ合う経験があった、他の保育園に行っていたなど入園までの経験によっても姿は変わってくると思います。いずれにしても、一人ひとりの子どもたちにとって石神井町さくら保育園が、安心して過ごせる場となり、楽しく遊べる場となるように、子どもたちの気持ちに寄り添っていきたいと考えています。

2 「安心と挑戦の循環」を通してこどものウェルビーイングを高める

＊こども家庭庁 HP より抜粋

⇒乳幼児の育ちには「アタッチメント（愛着）」の形成と豊かな「遊びと体験」が不可欠

「アタッチメント（愛着）」＜安心＞
不安な時などに身近なおとなが寄り添うことや、安心感をもたらす経験の繰り返しにより、安心の土台を獲得

豊かな「遊びと体験」＜挑戦＞
多様なこどもやおとな、モノ・自然・絵本・場所など身近なものとの出会い・関わりにより、興味・関心に合わせた「遊びと体験」を保障することで、挑戦を応援

『はじめの100か月の育ちビジョン』

という言葉を聞いたことがある方もいらっしゃると思います。「こどもまんなか社会」の実現を目指して発足したこども家庭庁と同時に施行された**「こども基本法」**の理念にのっとり５つのビジョンが整理されました。その中の一つが上記の**『安心と挑戦の循環』を通してこどものウェルビーイングを高める**と、いうことです。ウェルビーイングとは、世界保健機関憲章（WHO）で、単に病気ではないということではなく身体的（physical）にも、精神的（mental）にも、そして社会的（social）にも「よい状態」（well-being）を健康と呼んだことが概念の始まりだそうです。

新入園の子どもたちは今、日々アタッチメントを保育者との間に形成し、安心感の拠点をまさに作っている最中です。少しずつ大人とわらべうたなどのやりとりを楽しんだり、友だちがしていることや身近なおもちゃや自然物に触れたり、興味関心をもったりして、「遊びと体験」＝挑戦をはじめているところなのだなと感じています。４月の子どもたちの様子はぜひ、クラスだよりを御覧ください。

（文責：有馬　聡子）

5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） 端午の節句(行事食)
12		新緑の季節を感じられる お楽しみランチ・おやつ
13	水	おはなし会（幼児）
14	水	アートくらぶ（4歳児クラス）
15	木	アートくらぶ（5歳児クラス）
21	水	ニコニコフォト
22	木	全園児内科健診
28	水	全園児歯科健診
29	木	避難訓練

・絵本貸出（全園児）貸出日 5／1(木)、8(木)、22(木)、29(木)　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)
＊5／7、8、9の週のみお休みです

キッチン

文責　北沢　萌子

今月のお楽しみメニュー紹介

中華ちまき風炊きおこわ

行事食　端午の節句　2日

日本のちまきは団子やおこわを笹の葉や竹の葉で包んだものがあり、一例では、北海道や東北、関東、四国では『中華風おこわ』北陸、東海、関西は『甘い団子』山形県では『団子にきなこや砂糖黒蜜をかけて食べる』など地域によって様々な食べ方で食べられています。みなさんが食べてきたちまきはどんなものでしょうか。保育園では三角に握ったおこわを笹の葉に見立てたバランの上に盛り付け　『中華ちまき風炊きおこわ』を提供します！

おたのしみ　新緑の季節　12日

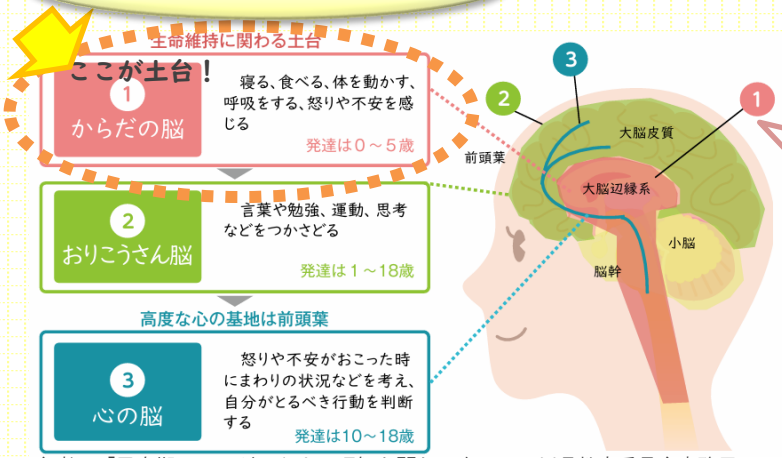
お昼：菜飯、新玉葱のみそ汁、魚の磯辺揚げ、コーンときゅうりのサラダ

おやつ：じゃが芋とアスパラのグラタン

睡眠と食事

近年日本の子どもたちは急速に眠る時間が遅くなり、睡眠時間が減ってきていると言われています。遅く寝ても、トータルして睡眠時間を確保すれば良いのでは？と考えがちですが、昼間の眠りは浅く1日の総睡眠時間が減ってしまうため早寝は大切です。この機会に睡眠と食事について見直してみませんか？

脳の土台を作るには順番が大事！



参考：「思春期のここが肝心！～理解と関わり方～」石川県教育委員会事務局

セロトニン神経系と言われるものは生命の維持（食・睡眠・呼吸・体）や穏やかな心を育てるために大切で、生後５年間でおおよその繋がりが作られます。これを作るためには**乳幼児の時に早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムを整える**ことがとても大切になります。（①はセロトニン神経の出発点になります）

睡眠時間が短いことの弊害

①体が成長しない
②血圧が高くなる（イライラしやすい）
③肥満になりやすい
④知的能力に影響（思考力、記憶力、集中力、注意力の低下）

参考：食と医療「睡眠と栄養」2025Vol.32

睡眠時間の目安（午睡時間含む）

1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間

（米国睡眠学会 2015 年）

早寝・早起きのポイントは

①まず早起き・朝食

眠りの準備は朝から始まっています。朝日を浴びてご飯をしっかり噛んでセロトニンパワーをチャージ！

②昼間はたっぷり遊ぶ

たっぷり遊び、さらに友だちや家族など人と関わることでセロトニン分泌量を増やします。

1日 60 分以上体を動かせると睡眠に良いです。

③とにかく早寝をする

成長ホルモンは 20 時～25 時が分泌のピークで骨や筋肉の成長のほか、免疫力アップの働きがあります。寝る前は絵本を読むなど**入眠までの習慣**があると眠くなるサイクルができます。

食事でできること

①朝ごはんを食べること（なるべく家族一緒に）

食べること自体が身体のリズムをつくることはもちろん、特にたんぱく質はセロトニンの材料になるので朝に食べることが大事。

②寝る２時間前までには夕食を食べ終わること

夜の満腹は消化に時間がかかり、睡眠の質が低下。

朝食の例：
鮭ご飯と具沢山スープ

こんな商品も便利！

みそ汁に**煮干し節**を入れるだけ！出汁を取らずに美味しいみそ汁が作れますよ。

前日のご飯と具沢山みそ汁、そこに納豆でもあれば十分です。
上手く組み合わせて、たんぱく質や野菜などを取り入れるとGood！

やし組は今月に『味噌の天地返し』を行う予定です！

「今、味噌はどうなっている？」「今日のお味噌汁は僕たちが作った味噌じゃないよね？」と仕込んだ味噌の様子が気になっているようです。
栄養士は味噌がカビていないか、いつもドキドキして開けています。
今年も無事にできていますように…やし組のみなさん、おたのしみに！

保健

文責　佐々木　優子

新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。

先月は胃腸炎が各クラス数名ずつ見られました。胃腸炎は感染しやすいのですが、さくら保育園内での大きな広がりはありませんでした。ご家庭での対処と、お家で十分に静養して頂いた賜物だと感じています。

これから蒸し暑くなります。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。

健診のお知らせ

★内科健診　５月22日（木）　９時30分～

★歯科健診　５月28日（水）　９時30分～

朝の歯みがきをお願いします

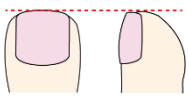
健診時間だけの登園でも構いません。
（体調が優れない時は無理をせず、
お家で静養してください。）

SIDS(乳児突然死症候群)から子どもを守るために…

SIDSは何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因の分からない病気です。
寝かせる時は、仰向けに寝かし、うつぶせ寝を止めましょう。
園でお昼寝中のうつぶせ寝は都度直しています。
ご家庭でも注意して続けて行ってください。

つめが伸びていませんか？

爪が伸びていると、思わぬケガの原因になることがあります。
また、せっかくきれいに手を洗っても、爪の間に汚れやウイルスがついていることも。爪はこまめに切りましょう！



大事です！暑熱順化

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることです。
暑さが本格的になる前に少しずつ体を慣らすと熱中症になりにくくなります。

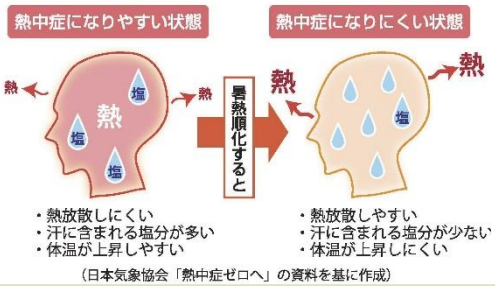
暑さに負けない体を作るために・・

▶シャワーだけでなく**湯船にもつかって汗をかく**

▶ちょっと汗をかくくらいの**運動**（ウォーキングなど）
⇒　保育園では朝と午後に外遊び。

▶水分を摂って**汗をかく**
⇒　園では遊びの前後、外のテラスで水分補給をしています。
喉の渇きを感じる前に飲むようにします。

暑熱順化による体の変化



（日本気象協会「熱中症ゼロへ」の資料を基に作成）

虫刺されの対応について

保育園での虫よけ対策

さくら保育園では練馬区で統一されている虫よけ対策に従って対応させていただいています。

① 園庭では蚊取線香をたきます。
② 蚊が集中して発生している所にはやぶ蚊バリアスプレーをします。
③ 室内では電子蚊取り器などを使用します
④ 午後から外に出る時のみ、虫よけスプレー（イカリジン）を使用します
※身に着ける前の帽子や靴などにつけます。
肌には直接つけません。
※使用に影響のある方はお知らせください。

お願い

① 午前中は保育園で虫よけスプレーは使用しません。お家で虫よけ剤をつけるなど対策をお願いします。
※園内でスプレーをつけるのはお控えください。喘息のお子さんに影響がある場合があります。
② 気になる方は薄手の長袖長ズボンをご用意ください（紫外線予防にもなります）
メッシュの虫よけ上着もありますね。
③ 虫よけシール、虫よけリングなどは誤飲の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。

蚊に刺された時の手当て

虫よけ対策をしていても、刺されてしまうことも・・
そんなときは手当てをして、ひどくならないようにしましょう。

①　流水で洗う　②紙絆創膏を貼る　③腫れがひどい時は冷やす　④かゆみ止めの軟膏を塗る（園ではベビームヒ）

※症状が強い時は、医師の診察を受け、薬をもらいましょう。とびひ（水ぶくれやただれなど）になると、医師の許可がないと登園できません。

おはなしのへやだより

四月二十四日（木）から、絵本の貸し出しがはじまりました。まつぼっくり組、くり組、やし組は子どもたちが担任と絵本を借ります。**どんぐり組、くるみ組、しいのみ組は、お迎えの前に保護者の方が絵本を選び、借ります。**

保護者の方が落ち着いて、じっくりと絵本を選ぶことが出来るように、お子さんとおはなしの部屋に入るのは控えていただいております。

絵本貸し出しは**毎週木曜日、一人一冊**です。

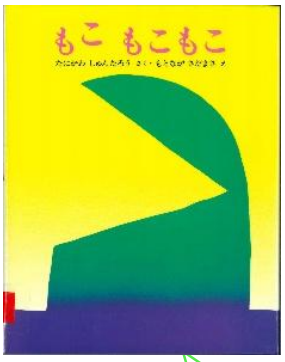
個人の絵本袋に入れて持ち帰りますので、月曜日に絵本袋に入れてクラスに返却してください。

借りた絵本をおうちの方がお子さんに読んであげるひとときが、幸せな時間となることを願い、「こどものとも」初代編集長、松居直さんのことばをご紹介します。

とくに小学校に入る前までの子どもにとって本というのは、語り手のものだということを、覚えておいていただきたいと思います。著者を知っている読者は意外にいないけれど、読んでくれた人のことは、声や表情、手の動かし方までちゃんと覚えている。そこに意味があるんです。手渡してくれた人のこと、一生忘れないですよ。それが本の、そして　ことばの命です。

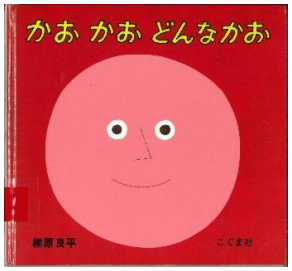
（『秘のことば体験』松居直　著　福音館書店　より）

ぜひ、おうちの方が語る声で、お子さんに絵本を手渡してあげてください。どんな絵本を借りればよいのか悩んだり、迷ったりしたときには、担任やおひさまで、お気軽にお声掛けください。また、ご家庭で絵本を読んだ時のお子さんの様子や、おうちの方の感想など、コドモンでお伝えいただけると嬉しいです。今回は、昨年度のおうちの方の声を絵本の表紙とともにご紹介します。絵本を選ぶ時の参考になさってください。



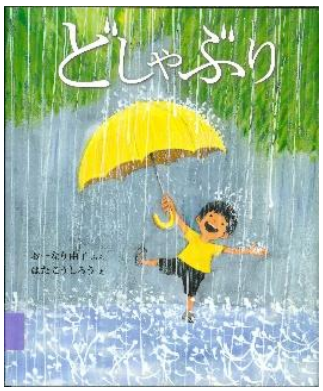
『もこもこもこ』の絵本を園で借りて寝る前に読みました。園で読んだことがあるようでどのページも覚えていて、「しーん」など一緒に言っていました。くるみ組

週末、絵本貸し出しで借りた『かおかおどんなかお』を読んだ時、ねむいかおのところになると「ねんねー」と寝始めるすがたがあり、とても可愛かったです！最後まで読むと、指を一本立てて、「もう一回」アピールを何度もしていました。　どんぐり組

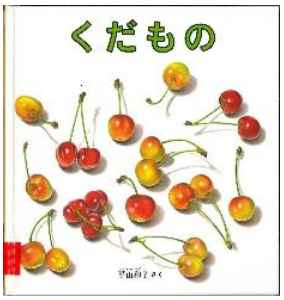


『かおかおどんなかお』の絵本を何度も読んでいます！夕飯を食べながら、あまーい顔と言って笑ってくれました！くるみ組

今朝は『もこもこもこ』を読んで笑っていました。何度も読んでと催促もあります。　どんぐり組



貸出絵本で『くだもの』を借りたので読んでみました。ページをめくるたびにくだものをつまんで我が子の口に「パクパク」と言って近づけると口をパクパクしていました。自分でも食べる真似をして、私や姉にも食べさせてくれました。何度も読んで楽しみました。　どんぐり組



先週借りた『どしゃぶり』という本は、絵と言葉の表現が良くて、本人も親も楽しめました。今度雨が降ったら雨を感じて楽しんでくれたら良いなと思います。しいのみ組

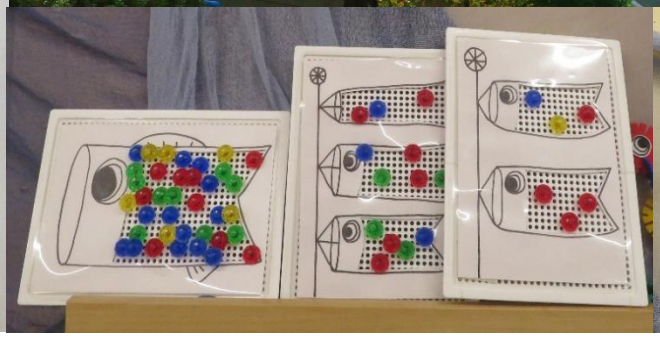
お借りした『わたしのワンピース』を読みました。「これが落ちてきたの？」「お花がつくかも」とお話を知っている我が子は色々話しかけてきました。ワンピースの柄が変わるたびに膝に座っている我が子が絵本に合わせて「あれっ！」とわくわくした目で私のことを見上げていました。　しいのみ組

お願い

万が一、絵本が破れたり、汚れたりした場合は、返却時に声をかけてください。

破損がひどい場合は、買い換えていただくこともありますのでご了承ください。

個人の絵本袋は卒園まで大切にご使用ください。



保育園の中でたくさんのこいのぼりを見つけました