

春号でご紹介していたドクダミに花が咲き、良い香りがしていたミカンの花はすっかり散って小さな実をつけ始めました。じつは、ドクダミの白い部分は花びらではなく葉っぱが変形したもので、中心の黄色っぽい部分が小さな花の集まりなのだそうですよ。手に取って独特の匂いも一緒に確かめてみてください。小さな花の集まりというと、タンポポもそうです。タンポポは綿毛をフーッと吹き飛ばしたり、茎で作った笛を鳴らしたり、『吹く』あそびが楽しめますよ。『吹く』あそびは口の周りの筋肉を使って、息を出す量や方向、息の強さを自分で加減しなければ、うまくできません。タンポポの綿毛やシャボン玉を吹き飛ばしたり、ろうそくの火を吹き消したり、はじめはうまくできなくても、経験を積めば、だんだん上手になりますよ。



ドクダミ



ミカン



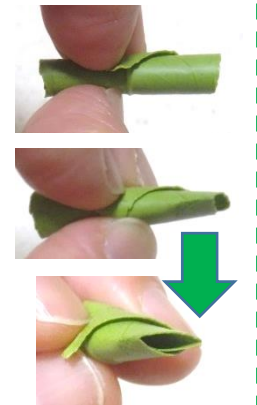
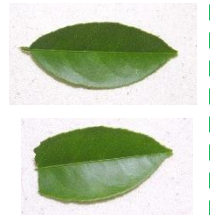
タンポポ

タンポポの茎を適当な長さに切って、一方の先を指で軽く押しつぶします。そこを口にくわえて吹くと笛になります。茎の太さや、長さで音の大きさや高さが変化して面白いですよ。上手く鳴らない時は別の茎で挑戦！まずは大人が鳴らしてみせてあげてください。

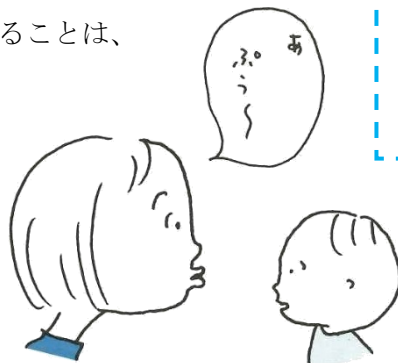


ミカンの葉っぱでも笛が作れます。葉っぱの根元をまっすぐ切って、そこからクルクル巻いて一方の端を指で軽く押しつぶします。そこをくわえて吹くと音が出ます。

表面がツルツルした張りのある葉っぱが巻きやすいです。ぜひ、お試しください！



赤ちゃんと一緒に楽しめるわらべうたもあります。口の筋肉を動かしたり、舌を動かしたりすることは、食べたり、しゃべったりする力につながっていきます。赤ちゃんの目を見て、正面を向いてうたいかけます。5、6か月頃から始めると良いそうです。



『あぶー』

赤ちゃんに向かって軽く「あ」と言って「ぶー」と息を軽く吹き出して、くちびるをびるるーと振動させて見せます。赤ちゃんが真似をして「あぶー」としたら、大人も「あぶー」と返し、「あぶー」のやりとりで赤ちゃんと遊べます。

引用：阿部ヤエ『「わらべうた」で子育て 入門編』福音館書店



※事前の申し込みはいりません

月曜日～金曜日
10時15分～11時30分

『園庭であそびまじょひ』

熱中症対策の必要な暑い季節がやってきました。石神井町さくら保育園では暑さによっては戸外でのあそびを控えています。夏の間に、天候に応じて泥あそびや水あそびを楽しんでいきたいと考えています。園庭で在園児が泥あそびや水あそびをしている時にはどうぞ一緒に楽しんでいってください。シャワーも使用していただけますのでご利用の際は職員にお声掛けください。

歯と口の健康習慣

噛むことは成長とともに身に付く機能です。主に日々のご飯から噛むことを覚え、顎が発達します。よく噛んでご飯を食べると歯や顎の成長だけでなく、健康な身体作りに繋がる良い効果がたくさんあります。

言葉の発音ははっきりする
歯やあごが発達することで発音が良くなります。

脳の発達
噛むことで脳への血流が良くなり脳の働きがよくなります。

歯の病気予防
唾液が虫歯菌や食べかすを洗い流してくれる為、虫歯予防の効果があります。

味覚の発達
素材そのものの味がわかるようになります。

肥満防止
よく噛むことで満腹中枢(お腹いっぱいになったことを知らせる部分)が刺激されて食べすぎを防ぎます。

胃腸の調子が良くなる
唾液が分泌されることにより胃腸の消化、吸収を助けてくれます。

噛む回数を増やす工夫として大根、胡瓜などの少し硬い野菜や、高野豆腐、こんにやくなど弾力のあるもの、れんこんなどの食物繊維が豊富な食材を取り入れると良いです。弾力がある食材は飲み込みづらく喉に詰まってしまう事がある為、小さく切る等注意が必要です。



**よく噛んで食べよう！
カミカミご飯**

【二人分】
 ・米 80g ・押し麦 10g ・豚モモ肉 20g ・人参 16g
 ・たけのこ 16g ・さやいんげん 6g ・つきこんにやく 10g
 ・油 1.4g ・砂糖 1.0g ・料理酒 1.8g 塩 0.4g

- (1) 麦入りご飯を炊く。
- (2) 1cmに切ったさやいんげんを下茹でする。
- (3) 鍋に油を熱し肉を炒め、肉の色が変わったら8mmの角切りにした人参、たけのこ、つきこんにやくを加えて炒め、水を加えて炒め煮にする。
- (4) 野菜が柔らかくなったらさやいんげんを加え、砂糖、料理酒、塩で味付けをする。
- (5) 炊きあがったご飯に(4)を加えて混ぜる。

こんにやくは、飲み込みづらい為喉に詰まらない様、大人がよく見ていてあげる等注意が必要です。

つめが伸びていませんか？
爪が伸びていると・・・

- ・身体を掻いた時に、皮膚を傷つける(そこから菌が入るかも・・・)
- ・汚れがたまり菌が増える(せっかく手を洗っているのに・・・)
- ・肌を傷つけてしまうかも(自分もお友達もきけん！)
- ・ぶついたり、ひっかけてめくれたりする(思わぬケガのもとに・・・！)

爪の長さ → 指のお肉が下がる位置

足の爪も忘れ

保健

足に合った靴を履きましょう

足は全身を支える土台であり、体全体の健康に大きな影響を与えています。足は18歳ころまでは毎日成長します。3歳半までは、半年で約1cm、以降は5mmずつ大きくなります。なので、3歳までは3ヶ月ごと、3歳以降は半年ごとに靴のサイズの見直しをしましょう。

子ども靴の正しい履き方のポイントは、かかとを合わせることです。

靴のかかとを合わせて、つま先をあげた状態マジックベルトをしっかりと固定します。すると、靴の中で足が前後に動くことなく、靴との一体感が得られ快適性が上がります。

靴選びのチェックポイント

- 甲 足にしっかりフィット
- 素材 通気性のよいもの
- つま先 5~10mm くらいのゆとり
- 靴底 親指の付け根部分が柔軟に曲がるもの
- かかと かかと芯がしっかりしたもの

こんなときは

- 靴が足に合っていないかも
- 転びやすい
- 運動が苦手
- 歩くのを嫌がる
- 靴擦れができる

○かかとトントン

×つま先トントン

つま先をトントンすると、靴の細い方へ足先は押し込まれ指先の空間を潰します。

つちふまず

3歳ころから出来始めます。全身を支えて弾みをつけたり、緩衝するのにとても重要。つちふまずのアーチは、足を屈曲させ、地面をつかむように指を踏ん張ることによって、形成されます。つちふまずの形成される3~6歳の時期に、屈曲性の良い靴を履いて歩くことが大切です。