

# えんだより



今までに、夏の真っ盛りですが、暑さに負けない体力作りをしましょう。保育園の午前中の活動に無理なく参加できるため「早寝・早起き・朝ごはん」が必要であることは、保護者の方達はご存知と思います。

また、「ソシム出版」の「アルツハイマー真実と終焉（元カリフォルニア大学教授、デール・ブレデセン著）」によると、乳幼児の毎日の睡眠時間が9時間未満である場合、記憶を司る『海馬』が充分育たない為、将来「若年性アルツハイマー」になる確率が高くなるそうです。日本では昔から「寝る子は育つ」と言う諺がありましたが、最近になって科学的にも色々証明されてきていることに驚きます。

7日は「たなばた」です。今週笹飾りを持って帰りますので、ご家庭でも願い事を短冊にかきましょう。



## ★クラス紹介（にじ組）

### 「自分なりの表現や人との関わりが楽しめるように」

3歳児は基本的な生活習慣が身につき、身の回りのことがほぼ自分でできるようになります。

クラス内の棚や壁に片付ける場所や見通しを持って活動できるよう写真や絵を貼り環境を整え、子どもが自分のペースでやり通そうとする姿を見守っています。難しい場合は保育者に言葉で要求したり一緒に行い、達成した喜びを共感しています。

また、イメージが豊かになり様々な考え方や経験したことを少しづつ遊びに活かそうとします。気の合う友達との『ごっこ遊び』が増えその中でルールや役割ができ始め、一緒に過ごすことでき人間関係を大きく広げていくことでしょう。

しかし言葉でのやりとりが頻繁になる中で、意見の相違からトラブルが生じます。繰り返すうち次第に自分だけでなく相手にも気持ちや思いがあることに気付き、良いこと・悪いことの分別を知っています。互いの思いを受けとめ尊重しつつ、気持ち良く人と関われるよう仲介しています。また、すすんで挨拶をする姿が見られます。園内外に関わらず人と触れ合う心地良さを感じ、社会性を育んでいます。

頑張りたいと思うことやその勇気を認め、自信を持って取り組めるよう一人ひとりに合った適切な援助を心掛けています。



## ★保健室より

「クチポカン」という言葉を知っていますか？

クチポカンとは言葉の通り口を開けたままにしている子どもや大人の事を言います。

最近ではこの口ポカンの人が増加しており原因として考えられているのは姿勢の悪さや口呼吸になってきていることが挙げられています。また、成長時期の長時間うつぶせ寝や横向き寝も要因の一つと考えられております。

なぜ口ポカンがいけないのか？それは、もともと口腔内は安静時の舌の形に合わせU字に歯が生え舌とその周囲の頬や唇が押し合ってバランスを取り顎や顔の形を作っています。そのため口を開けたままにしていると舌が上あごに接していないためバランスを崩し歯の生え方がV字に変形してしまい、変形した歯に噛み合わせを合わせようとするため下あごが後ろに下がり顎の変形につながり顔の形も変わってしまう可能性があります。

可愛く見える「クチポカン」も実は気にしてあげなくてはならない動作の1つになります。これらの予防の為には姿勢を直し咀嚼回数を増やしたり会話をすることで口を閉じる筋力をつけ沢山運動することで口呼吸ができ体力をつけることが大切になってきます。

## ★給食室より

6月の食育で、もり組は「キャベツちぎり」でした。食材に触れることが苦手な人は、職員と一緒にキャベツを触りました。

やま組は「白菜ちぎり」でした。積極的に活動に参加する人が多くいました。



## 《7月の食育》

もり組→きのこほぐし（いろいろなきのこに触れてみる）

やま組→とうもろこしの皮むきとひげ取り（とうもろこし全体の形を知る）

にじ組→野菜の不思議体験（野菜を水に入れて浮くか沈むかクイズで当て、野菜に関心を持つ）

つき組→枝豆のさやとり（枝豆を枝から外す時の感覚（匂い・感触・硬さ）を体験する）

ほし組→ミニトマトを収穫する、ミニトマトとトマトの違いを観察した後、味わう

## 《7月の給食》

郷土料理【富山県】…「ぶり大根」「よごし」「かもうりのそぼろあんかけ」「水だんご」

世界のおやつ（中国）…「索餅（サクベイ）」

その他…七夕にちなんで、七夕そうめんを予定しています。

