

えんだより



平成 29 年度 9 月号

あおぞら水元保育園

Tel:03-3600-7080

本日は防災引き取り訓練に多数ご参加いただきましてありがとうございました。

関東地方も近いうちに「東日本大震災」級の地震が来ると報道されています。日頃の備え意識が必要です。

楽しかった水遊びは恒例の「ドジョウつかみ」で終了しました。



夏を経験し一段とたくましくなったことを感じる秋です。お子さんの春頃の様子を思い出してください。進級から5か月経ち、出来ることが増えた実感が沸くのではないのでしょうか。

今後は、9月16日の運動会に向けて、練習や準備をしていきます。保護者の競技もあるので、運動会後の筋肉痛にならないよう、スポーツの秋ならではの準備運動をしましょう。



★クラス紹介（ほし組）

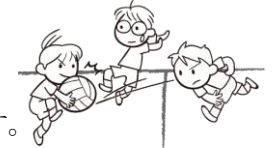
『互いの良さを認め合い、自己信頼性を培う』

5歳児は、様々な運動遊びを楽しむようになり、ルールのある遊びで友達と競い合い、憧れや目標を持ち挑戦するようになります。遊びの中で達成感を味わいながら、色々な身体の動きを獲得し活動性を高めていけるようにしています。自分や仲間の意見を大切にすることで仲間意識が芽生え友達の良さに気付き、自分に自信を持って行動できるようになるため、一人ひとりの長所や可能性を受け止め、互いの良さを認め合えるよう配慮しています。

相手の話に関心を持って聴くことや自分の考えを言葉で表現し言葉によるやりとりや話し合いながら進める活動も増え、友達と共通のイメージや目的意識を持ち共同で様々な表現をするようになります。その為子どもたちの関心事をクラス全体の話題にし、互いに刺激し合い興味関心がさらに広まるようにしています。

日常生活の中で数量・図形・記号・文字などへの理解が深まり、クラス全体で話題になっていることに関心を持って参加するなど興味や関心の対象が広がってくるので、デスクワークの時間を設け文字や数字に触れると共に、集中力の向上や正しい姿勢の持続ができるようにしています。

小学校の集団生活へ向けて同じ目標に向かって活動を展開し、役割分担、決まりを守ることの必要性や責任感を身に付け、仲間の一員としての自覚や自信に繋がられるよう子どもたちからの意見や発見に耳を傾けながら主体性を大切にしながら取り組んでいます。



★保健室より

秋に体調不良を訴える人が多くなる主な原因として、季節の変わり目の「気温の変化」、台風や低気圧などによる「気圧の変化」等が挙げられます。

特に、夏から秋にかけては急に肌寒くなり、衣服の調整が難しかったり、空気が乾燥するので細菌やウイルスが体内に侵入しやすくなる為、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事、手洗い、うがい等で予防しましょう。

9/16の運動会に向けて体を動かす活動が多い為、引き続き、「体力・体調」を維持することが大切です。

怪我にも十分気をつけて、楽しい運動会を迎えましょう。

子どもが「成長する」ということは、骨の両端の骨端線（こったんせん）と呼ばれる軟骨部分が成長することです。しかし、大人になると骨端線は固い骨になってしまい、骨はほとんど伸びなくなってしまいます。

成長を促すために重要な要素が3つあります。

それが「栄養」「睡眠」「運動」です。この3つの要素を、大人がしっかり意識し、日々の生活習慣を行うことが子どもの成長に欠かせません。

しかし、現在の子どもは睡眠や運動が不足しがちです。また、スナック菓子やインスタント食品の普及によって栄養が偏ってしまう傾向もあり心配しています。



★給食室より

9月は暦の上では秋でも、まだまだ残暑の厳しい時期です。この時期は、夏の疲れが出やすく、体がだるくなり食欲不振になることもあります。生活リズムを整え、十分な食事と睡眠をとるようにしましょう。

夏の疲れを解消する為にも、良質なたんぱく質とビタミン、ミネラルを十分に摂ることが大切です、不足していると次のような症状などが現れます。

ビタミン、ミネラルなどが

不足している栄養素を積極的に摂りましょう。

- ① ビタミンA…うなぎ・かぼちゃ・にんじん・ピーマン・レバーなど（肌荒れやすい・のどの粘膜が弱い）
- ② ビタミンB1…豚肉・大豆・ごま・玄米など（疲れやすい・動悸息切れがする）
- ③ ビタミンC…オレンジ・アセロラ・ブロッコリー・赤、黄パプリカなど（風邪をひきやすい）
- ④ 鉄…あさり・ほうれん草・レバー・ひじきなど（朝起きられない・貧血がある）
- ⑤ 食物繊維…きくらげ・ごぼう・干しいたけ・さつまいもなど（便秘症・肥満傾向にある）



夏バテぎみで食欲がない時には、そうめんや冷やっこなどののど越しの良い料理を一品添えたり、酸味や香辛料、薬味などを利用するなどの工夫し、秋の野菜や果物を多く取り入れ、上手に残暑を乗り切りましょう。