



令和5年9月1日

9月 ちびっこの森通信 vol.76

☆☆今月のテーマ☆☆

- ・季節の移り変わりに気づき、秋の風情を感じ楽しむ
- ・ルールをよく守って、元気一杯の外遊びで健康増進をはかる



ひよこぐみ(0歳児)



新年度より続いたコンビ期間も先月、新たな一人が加わりようやくトリオへと昇格(?)したひよこ組。通常、入園したばかりだと保育環境に慣れるまで暫くは不安定な時期があるものですが、今回は新年度から共に生活してきた感じで一緒に玩具で遊ぶといった、微笑ましい光景が見られたのには多少、驚かされましたが、笑顔で過ごせれるのは何よりと受け止めています。この時期は水遊びが定番なのですが、体調を崩すことがあり、室内でお絵描きで過ごしたり、手づくりのお魚で釣り堀などをして楽しいひとときを過ごしました。また、夏のビーチで見かけるスイカ割り体験ではパカッと真っ二つに割れる様子にニッコリ笑顔が広がっていました。まだまだ暑い日が続くようなので外遊びでは熱中症対策の上、外気浴で元気に過ごしていけるようにしたいと思います。



うさぎぐみ(1歳児)



先月はうたのような蒸し暑さが続いただけでなく、2つの超スローペースの大型台風の接近もあり大変でしたが、こどもたちは身も心も適度にクールダウンしてくれる水遊びで暑さを吹き飛ばして元気に過ごすことができました。最初こそ水恐怖症でイヤイヤ反応でしたが、次第に慣れてくると自ら水かけを要求してくるまでになったのには改めてこどもの順応性を実感します。園のスイカ割り大会では、みんなは振りかぶった棒で割れるはずのスイカが思ったように割れないこともあり、苦肉の策として「手」で割ってしまうというご愛嬌もあって盛り上がっていました。そんな中にも、スイカ割りの順番を守ったり、他の子が応援したりと仲間内での規則や絆が確認できたのもいい機会となりました。これからは夏バテなどにも配慮し、季節の移りかわりを元気に過ごしていきたいと思います。

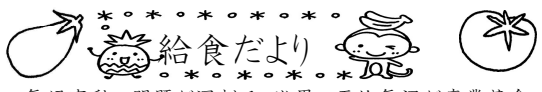


ぱんだぐみ(2歳児)



日中は当然ですが、夜は夜とて熱帯夜で暑さから逃げ場のない厳しい夏の季節でしたが、朝夕は虫の音もあって多少、暑さが和らいできたような今日この頃。夏真っ盛りの先月は水遊びが活況を呈し、こどもたちも水着への着替えをはじめ、他の身の回りの片付けなどの手順や要領を覚えてテキパキと行動できるようになってきているのには確かな成長を感じています。水遊びの日にはまず排泄を済ませ、水着への着替えとなる訳ですが、肌に密着する水着の着脱は結構、大変なのですが、頑張っているのは素晴らしいと感じています。また、朝一の登園後のルーティンは鞆から食具、ハンドタオルに連絡帳を所定のバスケットに選り分けて入れていきます。そんなこんなで「自分のことは自分で！」が着実に積み重ねられてきているので今後も頑張っていけるようによく見守ってきたいと思います。

♪ 今月の唄 ♪
 ★おすもうくまちゃん
 ★とんぼのめがね



給食だより
 気候変動の問題が深刻で、世界の平均気温が産業革命期より約1.15度上昇したと言われ、実際 日本でも毎年のように40度近くが記録されるようになってきました。今年も長い残暑との我慢比べが必要のようです。酷暑の夏に寒暖差疲労、冷たい飲食による倦怠感や夏バテによる栄養失調などで夏バテとなり、それを秋になっても引きずるのを「秋バテ」と言うそうです。秋は「女心と秋の空」と言われるように天気の変化と残暑の日中と冷え込む朝晩の寒暖差など、身体がその変化に順応していく寒冷順化が追いつかないために「身体がだるい」、「疲れがとれない」や「やる気が出ない」といった症状に陥りやすいのです。そこで、「夏&秋バテ」解消法として(1)冷たいものはNGで常温のものを摂取(たとえ、常温でも一気飲みは胃腸を弱らせるのでNG。熱中症対策のように小まめな摂取をしましょう)(2)そうめんなどの糖質偏重にはタンパク質の錦糸卵、ぶっかけうどんなどにはたんぱく質やビタミンB群の補給に納豆やミネラル豊富な海藻類をトッピングに加えましょう。(3)夏バテ等から食欲減退気味の場合はビタミンB1を多く含む納豆、豚肉、ごまや雑穀、タンパク質は肉や魚、豆類や卵を、そして汗で失われるミネラルは海藻類を一品に加えて元気を取り戻せるようにしましょう!

～行事予定～

- ・英語教室…5日
- ・リトミック教室…7日
- ・体操教室…13日
- ・身体測定…15日
- ・誕生会…25日
- ・避難訓練…27日

～保育のポイント～
 「人生に必要な知恵はすべて幼稚園の砂場で学んだ」
 ～哲学者ロバート・フルガム著～
 人間、どう生きるか、どのよにふるまい、どんな気持ちで日々を送ればいいのか、本当に知っていかなくてはならないことを、わたしは全部残らず幼稚園で教わった。人生の知恵は大学院という山のてっぺんにあるのではなく、日曜学校の砂場に埋まっていたのである。
 この本は、もちろん「人生には砂場遊びが重要ということ」を著している訳ではなく、大人になって人生を振り返ると「充実した人生を送るために必要なことは、全て子ども時代に教わったことで、しかも決して難しいことではない」ということ。例えば、「何でも皆で共有し、ずるをせず、人を叩かず、使ったものを片付け、人のものは使わないこと、誰かを傷つけたら謝ること」などで、これは幼少期に教えられることです。そして、これは年齢に関係なく人間関係の基本的ルールと言え、これが守られれば安心安全で平等な社会の実現に繋がります。また、幼少期は成長と共に「いろんなことをしてバランスの取れた生活をする」ことが心身ともに健全な社会生活をする上で欠かせない要素であり、それは充実した人生を送るためには、子ども時代に教えられたこれらのことが鍵となり、生涯にわたり大切にすべきこととして本書で紹介されています。改めて、幼少期の過ごし方の重要性を再考し、実践してみるのに最適な一冊と言えのではないかと思います、紹介させていただきます。次年度です。