

すくすく  
園だより



こころもからだも  
すくすくと



平成31年度  
6月号

あおば保育園



表紙の絵を描いてくれたお友だち

しずくちゃん

ゆうせいくん

なみちゃん

かいとくん

さきちゃん

自分の顔を描いてくれました。

# 子ども達の安全のために

園長 尾形 直美

6月に入り、そろそろ梅雨の時季となります。最近は夏のような暑さが続き先月は5月とは思えないような真夏日が観測されました。

子ども達は、汗びっしょりになりながら戸外遊びを楽しんでいますが、熱中症アラームを活用したり、水分補給をするなど、危険のないように熱中症対策を行っています。梅雨に入ると室内遊びの日も増えてきますが、室内でも子ども達が安全に楽しく、集中して遊びこめる環境を作っていきたいと思います。

5月は、子ども達が犠牲となる痛ましい事故が続きました。警視庁交通部から「子どもを交通事故から守るための緊急的な取り組みへの協力依頼について」という書面が届きました。

『子どもが犠牲となる交通事故が続発しているため、保育所等の周辺における交通安全対策を実施することと致しました。具体的には、子どもの自宅から保育所等までの経路、散歩・その他子どもの通行する道路における交通安全上の危険箇所を把握し、道路交通環境の改善に関して保育所等、関係者からの直接のご意見ご要望が不可欠です。』

とのことで、子ども達が安全に過ごすために、改善への取り組みが始まりました。

保育園では先日、内部研修時に全職員がグループに分かれてその場所まで行き“いつも歩いているお散歩のルート”“何度も遊びに行っている公園”の安全確認を致しました。改めて確認をすることにより、新たな危険箇所や注意すべき点等が見つかりました。確認したことを報告し、その後、画像付きの書面にまとめ職員全員が周知をしました。

子ども達が犠牲となる事故が二度と起こらないように、子ども達が安心して楽しく遊ぶことが出来るよう、常に周りに目を配り、安全に配慮していきます。そして、危険箇所等に気づいた時は行政や警察に連絡を入れ、安心して過ごせる環境を作っていきたいと思います。

保護者のみなさまも、お気づきの点がございましたらお知らせ下さい。ご協力よろしくお願い致します。



## 心揺さぶられる瞬間

保育士 滝澤

最近になってふと読書がしたいと感じるようになりました。そこで何を読もうか考えた時、自分の子どもの頃の思い出が頭に浮かび、ある一冊の本を読み返し始めました。実は子どもの頃は読書が苦手で読書感想文ひとつでも苦労していましたが、ある日を境に読書が大好きになりました。

「何か面白いおすすめの本はありませんか？」

新任の司書の先生に尋ねると「だまされたと思って読んでみて」と一冊の本を紹介されました。半信半疑でしたが、その時の私は表紙が気に入ったという単純な理由で読み始めましたが、最初の一文を見てあっという間に本の世界に引き込まれました。

その本の名前は「狐笛のかなた」といい、上橋菜穂子さん執筆の自分の運命に立ち向かい、まっすぐに生きる狐と人間の様を描いた物語です。あんなに苦手だったはずの読書が、この本との出会いで大好きになる。そんな心揺さぶられる一瞬は、読書に限らず様々なところであり、今を色鮮やかにしてくれます。

今年度は0歳児の担任をさせていただいています。子ども達の日々の成長の姿にいつも心を動かされ、新鮮な気持ちでお仕事をさせていただいています。きっとこれからも、ふとした瞬間の子ども達の姿にときめいたり刺激を受けたりしながら過ごすのだらうと思うと、ますます日常が楽しみで仕方がありません。そして私だけが賞っているのではなく、子ども達にも「心揺さぶられる一瞬」を贈ることができるような保育者になることが、これからの長い保育者人生の一貫した目標です。その思いを胸に日々を頑張っていこうと思います。





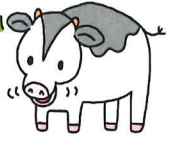
6月は、季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。体調管理をすることはもちろんですが、食品管理にも気を付け食中毒に注意しましょう。また、6月4日（火）～10日（月）は歯と口の健康週間です。この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。

## 夏野菜を食べよう

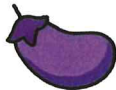
- ・トマト……リコピンは、老化防止やがん予防に有効
- ・キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用やアルコールの代謝を促す
- ・なす……ビタミン、ミネラル食物繊維が含まれ生体調節機能に優れる
- ・オクラ……整腸作用やコレステロール低下作用があり体力増強に有効



## 咀嚼の大切さ



- ① 噛むことは食べ物を噛み砕くだけでなく、身体に嬉しいことがいっぱいです。
  - ①肥満予防
  - ②集中力・記憶力UP
  - ③虫歯予防
  - ④食べ物の消化・吸収力UP
- 食事時間は30分程度とり「カミカミだよ」などと声かけをしながらよく噛む習慣をつけましょう。



## 今月のレシピ ケチャップライス

材料（大人2人分 子ども2人分）

- ・ご飯……………600g
- ・鶏ひき肉……………750g
- ・人参……………50g
- ・たまねぎ……………50g
- ・ピーマン……………35g
- ・油……………炒める用
- ・食塩……………2.7g
- ・丸鶏がらスープの素  
又はコンソメ…2g
- ・ケチャップ……………50g

作り方

- ①人参、たまねぎは皮をむきみじん切りにする。
- ②ピーマンは種を取りみじん切りにする。
- ③フライパンに油をしき、鶏肉、人参、たまねぎピーマンの順に入れ炒める。
- ④食塩、丸鶏がらスープの素又はコンソメケチャップを入れる。
- ⑤④の中にご飯を入れて混ぜ合わせたら完成。



# 黒球式熱中症アラーム 暑さ指数 (WBGT)

主任 大嶽 めぐみ

この所気温の高い日が続き、体が暑さに慣れず体調を崩すお子さまが増えています。子どもだけではなく大人も注意が必要です。今年の夏も昨年の様に暑さが厳しくなりそうです。暑さが厳しくなると、心配なのが熱中症です。戸外のみならず室内にいても熱中症の危険にさらされています。



園では、熱中症対策として子ども達の体調把握は勿論の事、こまめな水分補給や休息、黒球式熱中症アラーム、スプリンクラー等の使用、扇風機やエアコンを利用しながら、熱中症対策を行っています。黒球式熱中症アラームは暑さ指数 (WBGT) を測定します。

暑さ指数 (WBGT) は人体と外気との熱のやりとり (熱収支) に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射 (ふくしゃ) など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

黒球式熱中症アラームは、日中の活動中 (室内・戸外にかかわらず) 一日中測定することで、熱中症から子ども達を守ってくれます。注意・警戒・嚴重注意・危険と分かれており、危険度によってアラーム音が異なり注意を呼び掛けてくれます。子ども達もアラーム音に反応して「お水のんだほうがいい?」「熱中症こわいね」と熱中症への意識も高まっています。

## 熱中症予防のために

### 暑さを避ける

室内では、  
 ● 扇風機やエアコンで室温を調節  
 ● 涼感カーテン、すだれ、打ち水を行う  
 ● 涼感素材の洋服を着る  
 ● WBGT値が赤帯に

外出時には、  
 ● 日陰や涼しい場所へ移動  
 ● 日傘の活用、広さのある傘  
 ● 涼感素材の洋服、涼感素材の帽子  
 ● 涼感素材の靴、涼感素材の靴下

からだの暑熱を避けるために  
 ● 涼しい水、涼しい飲み物、涼しい食べ物  
 ● 涼しい場所へ移動  
 ● 涼感素材の洋服、涼感素材の帽子  
 ● 涼感素材の靴、涼感素材の靴下

### こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどが乾くのを我慢しないで、こまめに水分を補給しましょう。大量に汗をかく状況では、経口補水液\* なども、水分も自分で補給しましょう。

\*経口補水液は、高温多湿環境に長時間いることで、体中に体内の水分が不足しやすくなります。熱中症の発生を防ぐために、体中に水分が不足しないよう、こまめに水分を補給することが大切です。経口補水液は、熱中症の発生を防ぐために、体中に水分が不足しないよう、こまめに水分を補給しましょう。

熱中症の症状  
 ● めまい、吐きけ、足元がふらふら、手足のしびれ、顔面のごく赤い、気分が悪い  
 ● 嘔吐、けいれん、意識、正視能、いつもと様子が変わる  
 ● 脱水症状がひどい、意識が失い、けいれん、からだがつる

詳しくは、厚生労働省ホームページ (熱中症対策) をご覧ください。



### 熱中症が疑われる人を見つけたら

暑い場所へ入る  
 ● 暑い場所から室内や風通しのよい場所など、涼しい場所へ避難させる

水分を補給する  
 ● 飲み水、経口補水液\* などを補給する

水分補給  
 ● 水分・塩分、経口補水液\* などを補給する

自力で水分が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!



### 子どもへの対応はこちら

暑さの感じ方は、人によって異なります。症状が軽微な場合は、経過観察を怠らないでください。

熱中症予備隊、救急隊、救急センター、救急医療センターへ連絡してください。

熱中症予備隊は、特に注意が必要です。熱中症の発生を防ぐために、熱中症予備隊に連絡してください。

子どもは熱中症の発生を防ぐために、熱中症予備隊に連絡してください。

熱中症予備隊は、特に注意が必要です。熱中症の発生を防ぐために、熱中症予備隊に連絡してください。

熱中症予備隊は、特に注意が必要です。熱中症の発生を防ぐために、熱中症予備隊に連絡してください。

熱中症予備隊は、特に注意が必要です。熱中症の発生を防ぐために、熱中症予備隊に連絡してください。

熱中症予備隊は、特に注意が必要です。熱中症の発生を防ぐために、熱中症予備隊に連絡してください。

熱中症予備隊は、特に注意が必要です。熱中症の発生を防ぐために、熱中症予備隊に連絡してください。

熱中症予備隊は、特に注意が必要です。熱中症の発生を防ぐために、熱中症予備隊に連絡してください。

熱中症予備隊は、特に注意が必要です。熱中症の発生を防ぐために、熱中症予備隊に連絡してください。

熱中症予備隊は、特に注意が必要です。熱中症の発生を防ぐために、熱中症予備隊に連絡してください。

熱中症予備隊は、特に注意が必要です。熱中症の発生を防ぐために、熱中症予備隊に連絡してください。

「熱中症予防のために」のポスターを玄関ホールに掲示しています。これからの季節を安全に過ごすために、子どものみならず、大人も十分注意して生活していきましょう。





## 6月・7月・8月の行事予定

6 月		
4～13	火～ 木	幼児組個人面談週間 もも組…きりんさんるーむ ひまわり組…くまさんるーむ すみれ組…ホール
6	木	英語あそび 《4・5歳児が参加します》
10	月	美術指導 《4歳児のみ》
11	火	英語あそび 《4・5歳児が参加します》
13	木	観劇：「ゆい✿パペットシアター」による 三味語り人形芝居「ねずみと小判」をホールで観ます 子育て支援《地域の方の子育て支援です。観劇に参加します》
17	月	第3回 世代間交流会 2歳児が参加します。 《お年寄りとの交流を持ちます》 おはなし会 《5歳児のみ》
18	火	避難訓練（雨の日の火災を想定しています）
19	水	歯科検診 《全園児対象です》
20	木	誕生会 《6月生まれのお友だちをお祝いします》
24	月	プール開き
25	火	音楽指導 《3・4・5歳児が参加します》
27	木	英語あそび 《4・5歳児が参加します》
7 月		
13	土	あおば子ども夏まつり *後日詳細をお知らせします。 子育て支援 《地域の方の子育て支援です。 あおば子ども夏まつりに参加します》
16	火	第4回 世代間交流会 1歳児が参加します。 《お年寄りとの交流を持ちます》 英語あそび 《4・5歳児が参加します》
18	木	誕生会 《7月生まれのお友だちをお祝いします》
22	月	おはなし会 《5歳児のみ》 美術指導 《4歳児のみ》
23	火	避難訓練（水遊び中の地震を想定しています）
25	木	英語あそび 《4・5歳児が参加します》
8 月		
4日間行う予定		幼児組プール集中指導（体育指導）*日程は後日お知らせします
26	月	おはなし会 《5歳児のみ》
27	火	プール納め
29	木	避難訓練（午後のおやつ後の火災を想定しています） 誕生会 《8月生まれのお友だちをお祝いします》

### 編集後記

先日の音楽指導から、12月に行われる「なかよし発表会」での幼児組の歌唱・合奏の練習が始まりました。今から発表会の練習？と驚かれることと思いますが、あおば保育園では見通しを持って少しずつ子ども達と練習をしていきます。行事そのものが日々の保育の積み重ねの発表と考えているからです。もちろん発表会だけではありません。特別な指導をするのではなく、日々の保育の中で無理なく進め、子ども達一人ひとりが行事を楽しみ、自信を持って発表することが出来る環境を作ることを心がけています。

主任 大嶽 めぐみ