

はっとこどもえん えんだより 2020ねん9がつごろ



おしゃれスーパー（5歳児）

社会福祉法人 種の会

幼保連携型 認定こども園 はっとこども園

〒657-0855

神戸市灘区摩耶海岸通2丁目3-14

TEL：078-805-3810

FAX：078-805-3820

携帯：080-3033-1952

Mail：hat@tanenokai.jp URL：<http://www.tanenokai.jp/>

種の会 法人本部Mail：tanenokai@jupiter.ocn.ne.jp



★ 9月1日（火）の給食は、非常食を食べます。

9月1日は「防災の日」です。また、この日を含む1週間が「防災週間」と定められています。園に備蓄している非常食を使用して、お昼の給食はカンパンと非常食のパウチご飯です。おやつは、豚汁うどんです。災害時にはすべてが当たり前にあるわけではないこと、このような日もあるということ、非常時に備え「慣れること」を大切にしたいと思います。

★ 9月5日（土）に、園主催の保護者懇談会があります。

全体連絡を3部に分けて開催し、3密を避ける形式をとります。出席される人数によって、参加していただく時間帯の割り振りをこちらでさせていただきます。

★ 職員室への入室についてお願いします。

職員室には、個人情報の書類等がたくさんあります。
ご用の際は、職員室ドア前でお呼びください。

★ 運動会は、10月10日（土）です。

渚中学校の体育館で行ないます。（現地集合、現地解散）
運動会のおけいこが始まりますので、9：15までの登園のご協力をお願いします。また、ケガ防止の為、こまめにツメを切ってください。



子どもの「参画」する権利を支えていきたい

かたやま
園長 片山

プール遊びも終え、例年であれば秋の訪れを感じさせるような涼しい気候になってくる頃ですが、8月中旬以降から猛暑が続き、その勢いは9月に入っても続きそうな予測となっています。感染症対策のためマスクの着用しながら生活しているケースが、子どもも大人も増えていることを踏まえ、熱中症対策を例年より強化します。園では暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）に基づいて、屋外で遊ぶべきかどうかなど活動内容を判断していますが、より子どもや保護者の皆様にも計測された値が見やすく、分かり易くなるよう考えています。また水分補給に関するルールの見直しもしていきます。

9月5日の懇談会では、このことも含め園生活における変化についてお話したいと考えております。是非ご参加ください。

継続して熱中症対策、コロナ対策と普段の生活から行事に至るまで、あらゆる場面において、活動の中身や方法の再検討を与儀なくされているところですが、変わらず大切にしたいことがあります。それは子どもが「参画」するということです。

参画とは、例えば、子どもは誰とどんな遊びをしたいのかを子ども達で決める権利がある。食事について、子どもは誰とどのくらい食べるのかを決める。新しい遊具を買う時にも子ども達の意思を尊重して決める。買い物に行くなどは子ども達から計画が提案される。園の行事企画にも子どもが関わり、計画し、実践する権利がある。

このような参画の内容ややり方は子どもと一緒に、時には保護者と一緒になど、ケースによってさまざまですが、参画した結果何か問題が起きてしまっても、それをチャンスとして捉え、子ども達に解決する力をつけていこうと考えます。

ドイツのミュンヘン市においてもここ数年、幼児教育が取り組む課題として「参画」が重要視されています。行政職員・施設職員・ボランティアなど地域一丸となって取り組んでいます。驚くべきことに2012年には、子ども達からの苦情を聞かなければならないという法律ができ、子ども達にインタビュー方式でアンケートを取るようになったそうです。子ども達にはそれぞれに権利があるので、この取り組みは権利行使をするための1つの形だと考えているようです。そして「子どもは正義については大人以上に厳しい行動をとることがわかっている。平等についても子ども自身は分かっている」と考えているのです。そうした認識の下で「参画」はここで過ごす子ども達にとって、最も大切なものとして位置づけられています。

子ども達はいろんな希望や関心を持ち、時には子どもなりに計画を立て実行します。しかし困難な問題に直面したときにはどうすればいいでしょうか。オトナの役割は、子どもが自ら道を切り開いていけるような手伝いをすることです。例えば、状況を聞いて話し合いの場、子ども同士で意見交換する機会をつくったりします。トラブルに対しても、和解だけでなく解決策を見つけていくことを重んじます。自らの意思で参画し、問題が起きたら自らの力で解決していく。子どもにとっての民主主義を大事にしていきます。

自己発揮の場と見てもらう経験

副園長兼主幹保育教諭 はら 原

園では子ども達の豊かな成長の為に、一人ひとりが自己発揮できる場を作っています。そして、誰かに見てもらい、褒めてもらったり認めてもらったりすることで、学びや育ちの価値を高める取り組みをしています。

例えば、誕生会プロジェクトでは、5歳児の数人が様々な先生と一緒に誕生会の企画を考え、誕生児に喜んでもらえるような出し物やプレゼント作り、その他、会を進める司会や道具出しなどを担ってくれます。そして、毎月輪番で、にじ組・そら組・かもめ組が、歌や合奏などを披露してくれています（今年度は規模を縮小しています）。先月行なわれたお泊まり保育（今年度はデイキャンプ）でも、スタンプ（出し物）を、それぞれのグループが考え、劇・手品・ダンス・クイズなどみんなの前で披露してくれました。その他、毎日のサークルタイムでの名前呼びをしてくれています。乳児クラスでは、絵の具あそびの作品展示や、子ども新聞での活動紹介を通して、お家の方と話をする機会にしてもらいながら、自己発揮の場と、間接的ではありますが見てもらう経験に繋げています。

10月に運動会があります。園にとっても子どもにとっても大きな行事で、自己発揮を見てもらう場になります。9月になり、運動会のお稽古が本格的になっていきます（0・1歳児は、自己発揮よりも、初めての環境でいろいろな人に見られることの方が重圧になると考え、実施していません）。

9月前半は、体操・かけっこ・競技・演技など、友達と一緒にやることや、協力する経験を楽しんでいます。その中で、友達とうまくできたりできなかった経験と、自分の主張をしっかりとぶつけ、相手の気持ちを考える、この自己発揮と自己抑制をどう混在させるか、葛藤を経験できるようにしていきます。

9月後半からは、年齢が上がるにつれて、おうちの人に見てもらうことを強く意識していくようになり、「カッコいいところを見せたい」という思いを持ち、それを友達にも「こうした方がいい」と伝えあったり、「〇〇組の上手なところを見せよう」と、個からクラス全体へと広がり、高め合ったりします。ぜひ、日頃から子ども達の話聞いていただき、当日の姿を楽しみにしていただけたらと思います。そして、当日見てもらう経験が、子ども達にとって、より良い学びや育ちになれば幸いです。

今年度は、新しい生活様式での実施で、人数制限を持たせての開催を考えています。子ども達を取り囲む人数が少なく、間隔を開けた保護者席にすることによって、運動会自体の雰囲気や子ども達にどう影響があるのかは未知数です。だからこそ、一人ひとりの子ども達の姿をしっかりと捉え、時には気持ちが高まるよう関わり、たくさんの拍手を送りたいと思っています。これからも、できることを最大限していきたいと考えておりますので、ご理解ご協力いただけますよう、よろしくお願いします。

9月



○さい
おひさまぐみ

ふくやま たけなか
福山 竹中
ふじむら やまもと
藤村 山本

- 【ねらい】 いろいろな感触を楽しむ
- 【領域活動】 寒天遊び・水泥遊び・蜜蝋クレヨン
- 【わらべうた】 ♪おてぶしこぶし ♪せんべいせんべいやけた
♪ここはてっくび
- 【うた】 ♪おおきなたいこ ♪とんぼのめがね
- 【食育】 玉ねぎ

どろどろ・こねこね

この夏は、プール遊びを中心にたくさんの感触遊びを楽しみました。水・泥・氷・小麦粉・片栗粉など様々な感触を、指や手足で味わいました。

水や泥は平気だけど、粉に水を足してどろっとなったものは苦手な子がいたり、片栗粉はいいけど小麦粉は嫌だったりと、子ども達の感覚の鋭さに改めて驚かされました。見ているだけだった子も、回数を重ねるごとに積極的に触れる子が増え、冷たさや感触を味わうと笑顔が見られたり、「お！」と驚きの声が出たり、周りのお友達と顔を見合わせ笑い合う姿が見られました。小麦粉粘土では、お友達同士で勢いよく引っ張り合ってちぎったり、指先で小さくちぎったり、手のひらや指先でこねてみたり、また足で踏むことを楽しむ子もいました。色々な角度から刺激を受けた子ども達でした。これからも、いろいろな感触遊びを体験していきます。

食育

毎月1度、給食の先生が食育をしてくれています。季節の食べ物を紹介してもらったり、触ってみたりする時間です。翌日の給食に使う食材を、一緒にちぎって、感触を知ることとあれば、まるごとの果物を包丁で切ってもらい、中の色との違いを見て、そのあと味わうこともあります。7月はスイカでした。おうちでは、なかなか丸ごとのすいかを買うことはないと思います。まんまるのスイカを触って叩いて、音や感触を楽しんでから、パカッと半分に切ってもらいました。切ってもらった間じーっと見つめる子ども達。味わって満足そうな表情を見せてくれました。もっと食べたーいと訴えて、おかわりをもらう子もいました。

9月は玉ねぎを予定しています。皮をむいたり匂いを感じたりできればと思っています。





1さい
おひさまぐみ

ふくやま だけなか
福山 竹中
ふじむら やまもと
藤村 山本

9月



- 【ねらい】 感触遊びを楽しみ、手を使って遊ぶ。
- 【領域活動】 絵の具（赤）・散歩・水どろんこ遊び・蜜蝋クレヨン
- 【わらべうた】 ♪おてぶしてぶし♪せんべせんべやけた ♪ここはてっくび
- 【うた】 ♪おおきなたいこ ♪とんぼのめがね
- 【食育】 玉ねぎ



プール遊び・水遊び

プール遊びを楽しんでいくうちに子ども達に遊びの個性が出てきました。どんどん遊びが大胆になり、思い切り水の冷たさ、気持ちよさを感じている様子でした。ペットボトルに水をためて、ぷくぷく出てくる泡の動きを不思議そうに見たり、洗面器にたくさん水を汲み「ジャバー！」といいながら、お友達と水をかけあって遊んだりする姿が見られました。顔に水がかかっても平気な子ども達は、もっと水をかけて欲しいと水を求める姿もあり、大胆に楽しみました。

かぶとむし



おひさま組のかぶとむしの幼虫が成虫になりました。

子ども達は、「むしちょーだい」や「かぶとむし！」と呼び毎日観察したり、触れたりしながら一緒に過ごしています。初めは触ることに抵抗があったり、ひっくり返っている様子に驚いたりしている子もいましたが、今では怖がる子も減り、自分から触って優しく背中をなでてあげたり、お友達に見せてあげたりしています。だんだんと子ども達の中で愛着も湧いてきており、生き物を慈しむ気持ちも芽生えてきています。

9月の天候のいい日には、園庭遊びをしたりいろいろな虫を見つけたり秋の植物に触れたりしたいと思います。また室内では、蜜蝋クレヨンというやわらかな色が出やすいクレヨンを使って手指を動かして楽しんでいきたいと思っています。



2さい
なぎさぐみ

おかの おおしま ささい
岡野 大嶋 笹井

- 【テーマ】 とんぼ博士になろう
- 【活動】 三原色を使って絵の具遊び（とんぼの空を作ろう）
マーカーを使おう（とんぼを作ろう）
ゲーム遊び（二人組を意識した遊び）
- 【わらべうた】 ♪いっちくたっちく ♪もぐらどん
- 【うた】 ♪うんどうかい ♪とんぼのめがね
- 【食育】 たまねぎ



○色水あそび

魔法のペットボトルをもらった子ども達は、保育者の真似をして振ってみると水の色が赤・青・黄に変身して「すごい」と大興奮。園庭に用意されたタライやコップを使って遊びました。ペットボトルの水をコップに入れて、タライの色水と調合して色の変化を楽しんだり、完成した色を見て「まっちゃです。どうぞ〜」とジュースを作って見立て遊びをしていました。「まだしたい!」と長い時間、色水遊びを満喫していました。

○氷あそび

水を氷に変身できる妖精がやってきて、たくさんの氷を作ってくれました。その氷をタライやバケツに入れて「冷たい」「つるつる」「気持ちいい」など、氷ならではの感触を楽しみました。机の上に氷を滑らせ溶けたことに気がついたり、水の中に氷を入れてキンキンに冷えたことに驚いたり不思議を感じながら遊ぶことができました。

○野菜スタンプ

夏野菜（キュウリ・ピーマン・トウモロコシ・オクラ）を使って野菜スタンプをしました。長いロール紙を用意し、それぞれの野菜の形の違いを感じながら絵の具をつけてペタペタと押して遊んだ子ども達。芸術的なものができあがりしました。





なかに ひらくり
中谷・平栗



- 【テーマ】 お月見を楽しもう
- 【製作】 はさみ・のり～お月さまを作ろう～
- 【うた】 ♪つき ♪とんぼのめがね ♪きのこ
- 【リズム】 楽器遊び（タンブリン・鈴・カスタネット） 簡単なリズム打ち
- 【運動遊び】 ふれあい遊び（2人組・グループ）
- 【水遊び】 水鉄砲遊び
- 【栽培】 冬野菜の苗植え



先月の様子

～うちわ製作～

絵本「にじいろのさかな」をもとに、魚作りをしました。「うろこはお魚さんの服だね」「先生がもってきたお魚さんは服着てないね、みんな作ってくれる？」とお話すると、「やりたい！」と目を輝かせる子ども達。ピンク、黄、オレンジ、緑、紫の中から好きな色の魚を選んで、そこに様々な色の折紙をのりで貼っていきましました。キラキラのうろこはとっても人気で、可愛らしい魚がたくさんできました。完成した魚は、水色や青色のうちわの台紙を海に見立てて「ざぶーん」と泳がせていました。「もう1個魚作る！」「今度はピンクの魚にする」「またやりたい」と魚作りに夢中になりすてきな魚ができました。



～ボディペインティング～

服を脱いで外に行くと、待っていたのは赤・青・黄・白の絵の具。絵の具を体につけることに初めは躊躇していた子ども達ですが、保育者が一緒になってやってみたり、楽しそうにしているお友達の姿を見たりして、思い切って絵の具を体にべたり。自分につけたりお友達につけたり。「お化粧～」 「アンパンマン」と言って顔に塗る子や、「緑になった」と色の変化を楽しむ子など様々でした。絵の具だらけになった自分の顔や体を鏡で何度も確認しに行き、嬉しそうな表情を浮かべたりお友達と笑いあったりと、みんなとっても良い表情でした。この時期にしかできない貴重な体験をすることが出来ました！





4さい
そらぐみ

いすみ ふくおか
和泉・福岡

【テーマ】	「身体を動かそう」
【絵画、制作】	フィンガーペインティング
【折り紙】	たぬき
【うた・リズム】	♪とんぼのめがね ♪しょうじょうじのたぬきばやし ♪7 拍打ち
【運動遊び】	2人組のルールのある遊び、パラバルーン かけっこ
【クッキング】	お月見団子
【表現活動】	ボディペインティング

【絵画、制作】プチプチスタンプ『花火』

今年はお祭りや花火大会の中止が相次いでいる中、そら組では昨年度のお祭りや花火の動画を見て、自分だけの花火大会を作成しました。動画の中に出てくる色とりどりの花火に「きれいーい！すごーい！」「いろいろな色があるー！」と感動の声が上がり、花火大会気分を味わった後、スタンプで花火が表現できることを知ると、みんな本物の花火を見たかのように大喜びでした。

スタンプに使う絵の具は、三原色（赤、青、黄）と白の4色をパレットに用意して、混色についても触れました。動画で出てきた、色とりどりの花火を表現するために、紫やピンクの作り方がわからない子が困っていると「教えてあげる！」と助け合っている様子が見られたり、意図せず出来た不思議な色に「先生見て！新しい色できた！」と発見したりしている姿もありました。できた絵の具をスタンプに塗り、画用紙に押すと「花火が出来た！」「本物みたい！」と言って、1色だけの花火が上がったり、中心が赤色で周りが青色の花火や、たくさんの色を塗ってレインボーの花火を上げたり、個性豊かな花火が1人ひとりの花火大会を彩っていました。



【夏の活動】プール

7月から始まり楽しかったプールも8月で終わってしまいました。初めころは水を怖がって立ちっぱなしだったり、水に顔を近づける事を怖がったりしている様子でした。活動を重ねていくうちに、どんどん水に慣れていって、プールに浮いたボールや、キラキラのプールおもちゃを元気に動き回って集めたり、スポンジの棒を使って、うつぶせや仰向けで寝そべったり、最終日には顔つけチャレンジもできていました。子ども達が、遊びから水に親しむことができる活動になりました。



5さい
かもめぐみ



さわね
澤根

	【テーマ】		秋～運動の秋～												
	【絵画・造形】		身体の動きを知っていろいろなポーズを作ろう！（切り絵遊び）												
			ダイナミックにボディペインティング遊び												
	【うた】		♪うんどうかい ♪せかいじゅうのこどもたちが ♪つき												
	【リズム楽器】		打楽器で7拍打ち												
	【運動会に向けて】		～全員で組体操・運動会の競技・リレー～												
	【園外保育】		近隣の公園で季節を感じる												
	【食育】		アップルパイ作り（満月を作ろう！）												
	【農育】		コスモスの植えこみ												

お泊り保育（デイキャンプ）がんばったよ！！

新型コロナウイルスが収まらない中、7月から子供達はお泊り保育に向けてカレー作りや出し物を一生懸命練習してきました。今回は、お泊り保育に向けた子ども達の様子をお伝えします。

スタンプ

カレークッキングと同じくらい、子ども達が力を入れて取り組んだのは、キャンドルファイヤーで行なうスタンプです。自分たちで内容を考えて、みんなの前で出し物を行ないます。ドラゴンハートチームでは、動画を使用してクイズをすることに決めました。いろいろなクイズをしたいという話になり、クイズの動画や本を見て内容も一つひとつ自分たちで考えていました。中には「家で考えてきたよ！」と積極的に考える姿もありました。ストーリーも入れたいという事になり、クイズに正解したらカレーの具材をもらえるというお泊り保育と絡んだ内容になりました。レインボーチームは、「お姫様に変身したい」という女の子の意見を元に、お姫様は物語に出てくるねと言う話しにまとまり劇を演じることになりました。男の子たちは何をすると聞くと、「泥棒になって連れ去って、お姫様をヒーローが助ける！」話が進んでいきました。素敵な衣装も完成しました。はんしんゆうえんちチームは、クラスで歌っていたパレードを演奏しようと決まり、歌詞に合わせて楽器を決めていました。太鼓やシンバルは重いかな？といろいろな楽器を実際に持って演奏の練習も行ないました。パプリカとキャンプだホイのダンスも楽しみながらたくさん踊りました。ながれぼしスパイダーチームは、みんなが驚くようなマジックをすることに決めました。「新聞紙でマジックがしたい！」「色が変わるマジックがいいかも！」と何度も繰り返し練習を行ないました。登場曲も、自分たちの好きな曲を選び、大盛り上がりでした。

練習をしていくなかで上手いいかないことや困ったこともありましたが、その都度何度も試行錯誤しながら練習し、個性豊かなスタンプを披露してくれました。

つりのせいせい

かしはら
梶原

はっとこども園では、乳児から幼児までリトミックを行なっています。リトミックは楽しく音楽と触れ合いながら全身を使って身体を動かし表現します。乳児期からリトミックを行なうことで身体の使い方を遊びを通して学んでいき、身体能力を養い、ピアノで音楽に合わせて動くのでリズム感が自然と身につくとも言われています。

はっとリズム♪

園で行なっているリトミックでは、“はっとリズム”と言い、はっとこども園ならではの名称をつけています。はっとリズムの内容は主に、どんぐり・おうま・かえる・とんぼ・汽車・うさぎ・カメ・スキップ・ギャロップ・台風・・・など、オリジナル曲も含んだリトミックがたくさんあります。

どんぐり・おうま・かえる・とんぼ・うさぎ・かえるは、特に乳児でも身体表現はしやすく、例えば“どんぐり”は床に横になりコロコロと転がっていき、“うさぎ”は手でうさぎの耳をつくり、両足を揃えてピョンピョンと跳んでいく表現になっています。



子ども達の姿

始めは聞き覚えのない音楽からはじまりますが、リトミックは同じ曲を繰り返し続けていくことによって、子どもも“リトミックが始まる！”という意識が芽生え自然と身体が動きます。

1歳児クラスでリトミックを初めてした時は、“この曲はなに？”と不思議な表情をする子ども達でしたが、大人も一緒にすることで、子ども達もおうまやうさぎなどの動きを真似して楽しんでいました。今では大人と一緒にしなくても音楽を聴くと、1歳児クラスの子供達だけで表現をする子がほとんどです。

幼児クラスになると、何の前振りもなくはっとリズムの曲が流れても自然と身体が動いています。曲調がゆっくりになったり、早くなったりするとテンポに合わせて身体を動かすのもリトミックの一つの楽しさなので、幼児クラスでは少しアレンジをきかせた曲調にしてみると、楽しそうに身体で表現しています。

台所の先生から



災害にそなえて

こんどう いわぶち
近藤 岩渕

近頃、地震や豪雨を経験し、非常時の備えを見直そうと考えられた方も多いと思います。避難場所決め、家の耐震、避難道路を拡張したりすることも必要ですが、生きていくために欠かせない食事を考えることも重要です。9月1日が防災の日のため、給食で非常食を食べ、体験する日を設けています。献立は《アルファ米おにぎり、カンパン》です。

電気やガス、水道が止まった状態でも調理できるように備えておくことが重要です。その場合、調理に使う水にも限りがあるので、節水できるポリ袋調理法・レシピをご紹介します。基本の準備物は「カセットコンロ・鍋・スーパーのポリ袋」の3点です。

●お米の炊き方

- ・米…60g
- ・水…90ml
(米の1.5倍量)

① ポリ袋に米と水を入れます。(米は研がなくて大丈夫です)

② 鍋に湯を沸かして、①を30分火にかけます

【ポイント】米の硬さを変えたい場合は、お好みで水の量を調節してみてください。

●サバカレーライス

- ・カレールウ…20g
- ・水…100ml
- ・ケチャップ…大さじ1
- ・サバ水煮缶…1缶

① 袋に材料をすべて入れます。

② 鍋に湯を沸かして、①を30分火にかけます。

【ポイント】にんじんやたまねぎなど、野菜をカットする余裕がある場合は、是非入れてみてください。

食材を入れた後「空気を抜き、袋の口をしっかりと縛る」ことが重要です。ポリ袋をお皿の上に置けば、お皿を洗う水も節水出来ます。温かい食事が用意出来る上に、節水にも繋がるこの調理法は様々な料理を作ることができるので、まずは基本の3点セットを是非用意してみてください。



アンケートにご協力頂きありがとうございました

先日にご協力頂いたアンケートには、保護者の皆様ならではの意見や改善点が詰まっていました。内容を参考にし、今後の給食メニューや食育などの活動に活かしていきたいと考えています。また、どのような意見が寄せられたか、掲示するものを作成しますので、是非ご覧下さい。ご協力頂きありがとうございました。



ほけんだより

看護師

ならき
檜木

暑さ厳しい夏を過ごし、大人も子どもも体力の低下によって秋口に様々な身体の不調を起こしやすくなってきます。9月は身体の不調だけでなく、幼児期の子どもは自分の感じている不快感をストレスと認知することも難しく、人に伝えたり、発散したり回避することもできません。ふとした子どもの様子から変化を察知して心身ともに健康を維持していきたいものです。

＜体調不良の考えられる原因＞

1. 空調などで室外との温度差で自律神経が乱れやすくなる。
2. 上手く汗をかけず体温調節が難しくなる。
3. 空調による冷えから血行不良や、免疫力低下を起こす。
4. 睡眠の質の低下が起きる。
5. 夏に冷たい食べ物や飲み物の摂りすぎから消化器官の低下が起こる。



主な症状 1、倦怠感や疲労感 2、食欲不振 3、不眠

対策 1、空調と上手に付き合う： 直接風が当たらないよう掛け物で調節する。

2、汗をかく力を高める： 軽いウォーキングやジョギング、湯船に浸かるなどして汗をかきやすくすることで体温調節がしやすくなる。血行促進効果により消化器官の機能を高め、冷え予防にも繋がる。

3、眠りの質を高める： 暴飲暴食を避け、夜更かしをしない。お風呂は入眠する1時間前に入るのが良い。

子どものストレスサイン

体のサイン

- ①体調不良
- ②食欲がない
(便秘・下痢など)
- ③発熱、腹痛
(腸内バランスが崩れてい
る可能性がある)

心のサイン

- ①イライラ、おこりっぽい、落ち込みやすく、感情の起伏がはげしい。
- ②自分で自分の感情をコントロールできない。

行動のサイン

- ①口数が減る、甘える。
- ②いつもと違う行動
*自律神経が乱れホルモンバランスが崩れると尿がでにくかったり、頻尿になったりすることもある。

*食欲がない時は、量より質に重きを置いて栄養価の高い食品を摂取（細胞や筋肉の素であるたんぱく質は毎食1品摂りましょう） 冷たい食べ物、飲み物、糖分の摂りすぎに注意しましょう。

疲労回復に効果のある栄養素：ビタミンB1（玄米、豚肉、大豆、そば、うなぎ）

コエンザイムQ10：（いわし、ほうれん草、牛乳など）、パントテン酸（レバー、納豆、桜えびなど）

*心身の安定を図るため親の気分で怒らず、時にはしっかり抱きしめてスキンシップに努めましょう。

ウェルネス 体育あそび

なんば
難波

8月は、5歳児クラスはポイント練習で鉄棒の逆上がり、跳び箱の開脚とびなどの取り組みに加え、組体操の要素を取り入れた2人組の動きを実施しました。3歳児クラス4歳児クラスでは、サーキット運動の中に技能課題も取り入れながら色々な動きを取り入れ、その動きを繰り返し行なうことで1つひとつの動きを身につけていきました。



9月の取り組みとねらい

サーキット運動

○3歳児クラス

U型サーキット

- ・8月からの続きでU型のサーキットコースを行なう事で、よりたくさんの動き、及びどこに進んでいくのかも考えながら動いていきます。
- ・サーキット運動で順番に進んでいく中で、待つところは待つ（順番）なども身につけていきます。
- ・引き続き基本動作（走る・渡る・跳ぶ・ぶらさがる・押す・這うなど）を繰り返し行ない、動作の安定を図りながら、複合動作（2つの動作）を経験していきます。

○4歳児クラス

U型サーキット

- ・複合動作（走りながら跳ぶ・支持しながら跳ぶという2つの動作を同時に行なう。）をたくさん経験していく。
- ・2人で協力して行う動作を取り入れ、力の共有を図りながら、色々なお友だちと経験していきます。
- ・サーキット運動の中に技能課題も加え、動きの幅（複合的な動作）を含んで行ないます。

○5歳児クラス

U型サーキット

- ・動きの確かさ（素早さ、リズム、バランス、連続性など）を図ります。
- ・上半身、下半身別々の動きを身につけます。
- ・複合動作の経験（走りながらジャン・直ちに這うなど3つの動作を同時に行なう）します。
- ・2人、3人での形づくりの要素を取り入れ、力合わせを行ないます。

ポイント指導

○3歳児クラス

- ・鉄棒「足ぬき回り」⇒ぶらさがりながら、手を離さず手と手の間に足を通して回る。
- ・マット「でんぐりがえり」⇒回転感覚を養っていきます。

○4歳児クラス

- ・跳び箱「その場から開脚跳びこし」⇒ジャンプをしながら足を開く。
- ・鉄棒「前回り降り」⇒つばめ（腕支持）の姿勢をつくってから、体を丸めて回る。
手首を回しながら行なう。

○5歳児クラス

- ・跳び箱「開脚とび」⇒跳び箱を押して体重移動を行なう。
- ・鉄棒「坂付き逆上がり」⇒壁をける方向を後ろに意識して取り組む。お腹を見て体を丸めたまま腕支持まで行なう。