

# はっとこどもえん えんだより 2020ねん 10がつごろ



おもしろいおばけ（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](mailto:hat@tanenokai.jp) URL：<http://www.tanenokai.jp/>

種の会 法人本部Mail：[tanenokai@jupiter.ocn.ne.jp](mailto:tanenokai@jupiter.ocn.ne.jp)



- ★ 運動会は10月10日（土）渚中学校の体育館で行ないます  
10月9日（金）は前日準備で、職員が体育館へ荷物の搬入等を行ないます。  
可能な方は、お早めのお迎えにご協力をお願いいたします。
  
- ★ 10月29日（水）の幼児遠足は、近隣の公園に徒歩で行く予定です。3～5  
歳児は、おにぎり弁当と水筒のご用意をお願いします。乳児クラスは給食で  
す。
  
- ★保育参加について  
3密を避ける形式が取れませんので、今年度の保育参加を中止します。  
かもめ組のみ保育参観という形式で、デッキから活動を観覧して頂く機会を  
設けたいと考えています。詳細は別途お知らせします。
  
- ★ ICカードをお忘れの場合は、健康調査票に時間を記入してください。災害  
時に持ち出すものなので、お忘れのないように必ずお願いします。



## 子どもたちにとっての行事を捉え直す機会に

園長 かたやま 片山

ようやく秋の訪れを感じさせるような涼しい気候になってきました。先月5日の懇談会には、多くの方々にお越しいただき、ありがとうございました。災害時等の安全面を考慮したこと、行事や日頃の保育に関すること、コロナ渦での園生活における変化等についてお伝えさせて頂きました。2部に分けての開催でしたが、直接話ができただことにより文書だけでは分かりにくいことがお伝えできたのではないかと考えています。数名の方から意見も頂戴しました。園運営の参考にさせていただきます。

世間を見渡すと中止にされているところもあるようですが、今月運動会を実施します。生活の自然な流れの中で、子ども達に変化や潤いを与え、子どもが主体的に楽しく参画できる活動として、教育保育的に価値が高いものだと考えているからです。子ども達からは期待感を持っている姿やそのプロセスにおいて喜びや感動、一定の達成感を味わっている様子も見受けられます。

運動会に向けて、子ども達はいろいろなコトに関心を持ち、時には子どもなりに立案して主体的に実行する姿があります。例えば、日頃のサーキット運動において取り組まれていることです。誰とでも2人組になって跳んだり潜ったりするようなルールを設けた遊びは子ども達自身が夢中になり「こうしよう、あーしよう」と目をキラキラさせながら意欲的に提案したりアレンジしたりして発展していきます。

幼児クラスでは自分達の取り組みを動画で撮ってほしいという要望も出ます。その動画をクラス全体で見て振り返ることもあれば、少人数になって話し合いに活かすような場面もあります。2歳児でも5歳児でもオトナの役割は子ども自らが道を切り開いていけるような手伝いをする、子どもの力をいかに引き出すかを考えることであると思っていますので、このように動画を見て子どもが“自己評価”し、子ども（達）自身がどうしたらよりよいかを思考し、試行することが大切であると考えています。

どうしてもオトナたちは、活動を積み重ねていくと、子ども達に力があると信じているため、また成功させてあげたいという気持ちが高まりすぎるため、過度に練習し、結果や出来栄に拘りすぎてしまうということがあるかと思っています。過重な期待は負担になるばかりでなく、時には園生活の楽しさが失われてしまうことに繋がりますので、子どもの姿や生活の流れから見て適切な配慮が必要とも考えています。そこで園では「オフ日」という、運動会の取り組みを一切しない日を設けています。今年も開催3日前を予定しており、このような日を設けることによって、保育者も子どもも“出来栄主義”に陥らずに気持ちを整えやすくなると思っています。

大切なことは当日までの間、普段の生活では体験できないような、葛藤、諦めずに挑戦し続ける心、競ったり、協力したりする経験です。当日も子ども達の心の動きに注目していただければと思っています。そして暖かいご声援をお願い致します。



## 秋の自然の中で

主幹保育教諭 はしもと 橋本

澄んだ空、心地よい風、虫の音…暑さも和らぎ、いつの間にか季節は、すっかり秋模様となってきました。園庭や近隣の公園・自然がたくさん感じられる場所へ散歩に出かけ、子ども達と一緒に色々な秋を満喫していけたらと思います。木の葉の色づき具合を見たり、草花の匂いを楽しんだり、どんぐり拾いやおいも堀りなど自然物と触れ合い、季節の移り変わりや不思議さに気づき、感動体験ができる機会をつくっていききたいですね。

### 外遊びで育む

#### 想像力や創造性

創造性や想像力を育む上で大切な役割を担っているのが、自然との関わり。ルールのない自然での遊びは、子どもに考えるチャンスを与えてくれます。たとえばオモチャのない環境で、どろんこをおにぎりに見立ておまごをしたり、材料を集めるためにドングリを拾ったりと、限られたモノを使って遊ぶことで子どもたちは自然と発想力を育てているのです。

#### 五感を鍛えて脳を活性化

外遊びのメリットの一つとしてあげられるのが、五感の発達。外遊びでは、室内遊びでは得ることができない、さまざまな匂いや感触・味・温度・音・色を経験することができます。また視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚を刺激し、鍛えることで脳の神経回路が発達し、脳を活性化することもわかっています。

#### 新陳代謝&免疫力がアップ

思いきり体を動かすことができる外遊びは、子どものエクササイズに最適。子どもはもともと新陳代謝が高く汗をかきやすいのですが、室内遊びばかりで運動不足におちいると子どもも新陳代謝がさがり、肥満の原因になってしまうことも。また、外遊びは免疫力をあげ、体力作りにも効果があることがわかっています。

### 秋の遊びいろいろ

9月は鳴く虫の秋・10月は実りの秋・11月は彩りの秋…日本の四季の中でも色々な表情を見せる秋の中で、ご家族でたくさんの会話や感動体験を満喫してください。



#### \*生き物と触れ合う秋\*

朝夕、涼しい風とともに耳に心地よい虫の音が聞こえてきています。その声の主を探してみましよう。どこから聞こえてくるのかな、どんな虫が鳴いているのかな、どうやって鳴いているのかな、何を食べているの。なぜ?どうして?不思議?と思った時が科学の心が芽生えた時です。そのチャンスを見逃さず子どもの目線、気持ちになって一緒に感じてみてください。きっと面白さに気付くことができますよ。

#### \*実りの秋 収穫・木の実\*

新米・果物・お芋など秋は収穫の季節です。子ども達と一緒にクッキングをしてみたいですか。料理を通してたくさんの会話が膨らみます。そして自分が作ったという満足感、褒めてもらった自信が自尊感情を高めます。また、公園や街路樹にはどんぐりや楓の実など、はっとの街にもたくさんの木の実に出会うことができます。見つけた木の実を使って転がしたり、並べたり、仲間集めをしたり、リースを作ったり形や数に興味をもち、考え工夫することが思考力を養います。

#### \*彩りの秋 紅葉・落ち葉\*

赤や黄色の鮮やかな景色となる紅葉を目で見て楽しむことは秋の風物詩です。色・形・大きさのちがった色々な葉っぱで絵や模様をしたり、大きな葉っぱに穴を開けてお面やアクセサリーを作って変身ごっこを楽しんだりままたのご馳走に見立てたりとイメージが膨らみ想像力や表現する力が高まります。また、葉っぱを触って音や匂いを楽しむこともできます。見る・聞く・触る・嗅ぐ・身体全体で秋を感じ身近な秋を楽しんでください。



○さい  
おひさまぐみ

10月

ふくやま 福山   たけなか 竹中   ふじむら 藤村   やまもと 山本



- 【ねらい】 指先を使った遊びを楽しむ
- 【領域活動】 小麦粉・蜜蝋クレヨン・絵の具・散歩（HAT内・海岸沿い）
- 【わらべうた】 ♪くまさんくまさん ♪にぎりぱっちり ♪かれっこやいて
- 【うた】 ♪どんぐりころころ ♪やきいもグーチーパー
- 【食育】 梨（切った断面を見たり匂いを嗅いだりして味わう）



## 感触あそび



### ～小麦粉粘土

初めは触ることに抵抗があったお友達も、周りのお友達が触っているところを見てツンツンと触ることができていました。柔らかい感触が気持ちよかったようで、手の上に乗せたり、手の平で転がしたり楽しんでいました。そこから手の上に乗せたり遊んでいました。次回は色を付けて遊んでみようと思います。

### ～寒天～

赤・青・黄の3原色を使って作りました。冷蔵庫で冷やしていたので、とても冷たくびっくりしている子もいました。それでも、寒天の感触が子ども達には面白かったようで、握りつぶしてみたり、ちぎってみたりしていました。2回行ったのですが、1回目より2回目の方が子ども達もダイナミックに遊んでいました。握りつぶした寒天を机に置き、上からパンパンと手で叩いて飛ばして遊ぶことを楽しんでおり、顔や身体についても平気そうにしていました。

### ～氷遊び～

カニや貝殻の形など様々な形の氷を用意しました。冷たさに驚くことなく氷に積極的に触れたり、気持ちよかったのか机の上を滑らせていたり、氷で机をトントン叩いてみたりして遊んでいました。大きかった氷が小さくなるまで遊んでおり、子ども達も笑顔を見せてくれました。





1さい  
おひさまぐみ

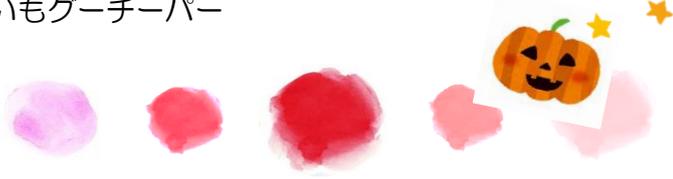
ふくやま たけなが  
福山 竹中

ふじむら やまもと  
藤村 山本

# 10月

- 【ねらい】 園庭あそびや散歩で季節を感じる
- 【領域活動】 クレパス・シール・粘土（米粉粘土）・絵の具  
散歩（HAT内、海岸沿い）
- 【わらべうた】 ♪くまさんくまさん ♪にぎりばっちり ♪かれっこやいて
- 【うた】 ♪おおきなくりのきのしたで ♪どんぐりころころ★  
♪やきいもグーチーパー
- 【食育】 梨

## 排出あそび



今月は、絵の具（赤色）を使って排出あそびをしました。すぐに絵の具を提供するのではなく、子ども達の抵抗を減らすため、最初に水彩紙の上に水を広げて、次に絵の具をその上から広げることを楽しみます。水を紙の上に垂らしてみると、プールや水あそびの経験からあまり抵抗なく喜ぶ子ども達。絵の具が出てくると少し戸惑った表情や、驚く表情が見られました。指先から指全体、そして手の平と段階を踏んで絵の具に触れる子や、絵の具に抵抗を感じ保育者や友達が見ている姿を見ている子などそれぞれの姿が見られました。2人ずつの少人数で活動をしたことで、子ども達の絵の具に触れたときの『これはなんだろう』という不思議そうな表情や、絵の具を広げたときに「りんご」「きれい」などの言葉の反応がよく見られ、子ども達もじっくり楽しむことができていました。



## 散歩

これからは暑さが和らぎ涼しくなってきた、秋に向けて気温や景色に変化が見られるようになります。先月は、暑さにより散歩に行くことが難しかったので、今月は週に1回のペースで散歩に行くことができましたと思っています。散歩の行き帰りの道にある花や植物、木の実などに触れながら見たものや感じたものを保育者がどんどん言葉にしていき、子ども達との散歩を楽しみたいと思っています。また、散歩のなかで見られる子ども達の姿に注目していきたいです。その都度お伝えさせていただきます。



2さい  
なぎさぐみ

おかの 岡野 おおしま 大嶋 きさい 笹井



- 【テーマ】 ～楽器で遊ぼう～  
【活動】 ～タンブリン・カスターネット～  
～2人組の簡単なゲーム（運動遊び）～ ～散歩～  
【わらべうた】 ♪せんべせんべやけた ♪くまさん くまさん  
【うた】 ♪バスごっこ ♪いもほりのうた  
【食育】 秋の味覚のくりを食べてみよう



## ～とんぼのめがね～

♪とんぼのめがねの歌が大好きな子ども達。はじめて歌った時から親しみを持ってくれていました。曲が流れると自然と両手を羽に見立てて飛んだり、曲が止まるとピタッと止まったり。園庭の築山に行くとかくさんのとんぼが出迎えてくれて、「とんぼいるで」と言っ  
て一緒に駆け回っています。また、カラーフィルムがついたとんぼのめがねで、園舎内のい  
ろいろな物を覗いて回りました。いつもとは違う色のついた世界を体験し、「あっちも見る、  
こっちも見る」と大興奮でした。その後、絵の具を使ってとんぼの飛んでいる空を描いてみ  
ました。「赤かったな」と言いながら筆や手を使って色を塗っていましたよ。また、初めて  
マーカーを使いとんぼの塗り絵もしました。「青色にぬりたい」「黄色ちょうだい」など、こ  
だわりながら色を塗っていました。なぎさ組のお部屋の天井に素敵な空が出来ました。

## ～ボディペインティング～

絵の具に慣れてきたなぎさぐみの子ども達。ボディペインティングにもチャレンジして  
みました。体に絵の具を塗る事にどんな反応をするのだろうと私たちもドキドキしていま  
した。絵の具を手につけた後、段ボールや紙に描くのはお手の物。ちゃんと腕や顔につけて  
みるとびっくりする子、こんなことしていいの？とわくわくする子、嫌と言って逃げ出す子  
といろいろな表情を見せてくれました。鏡を見ながらお化粧のように塗ってみたり、お腹に  
グルグルと塗ってみたり、お友達と塗り合いっこをしたりもしていましたよ。ドキドキワク  
ワクしながら参加してくれた子ども達でした。



## ～もうすぐ運動会～



朝と夕方にはランチルームや、かぜの部屋で運動会の練習をしています。よーいどんの合  
図でかけっこをしたり、2人組ではひとつの目標に向かってお友達と協力してゴールを目  
指しています。本番までもう少しです。当日は子ども達にたくさんの拍手をお願いします。



なかたに ひらぐり  
中谷・平葉



- 【テーマ】 秋探し
- 【製作活動】 自然物（木の実やどんぐり）を使った製作
- 【うた】 ♪どんぐりころころ ♪まつぼっくり ♪やきいもグーチーパー
- 【リズム】 楽器遊び～リズム打ちを楽しむ～
- 【運動遊び】 ルールのあるゲーム遊び
- 【園外保育】 さんぽ（近隣の公園）
- 【栽培】 冬野菜の水やり
- 【異年齢活動】 グループ活動（活動内容は子ども達と一緒に考えます）  
お祭りごっこ 幼児遠足（近隣の公園）



### 先月のようす

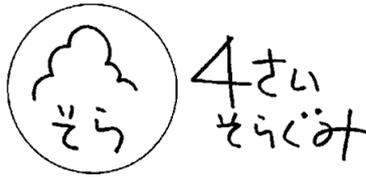
製作～お月さま～

お月さまの絵本を読んで、「お月さまってどんな色？どんな形だったかな？」と子ども達に尋ねると「黄色だった！」「丸だよ」と教えてくれました。「今日先生もお月さま持ってきたんだよ」と言って出てきたお月さまは・・・なんと真っ白でした。そこで子ども達が事前にはさみで切った黄色やオレンジ色の紙を出すと、「ぴかぴかのお月さまにする！」と言って紙をたくさん貼っていく姿がありました。真っ白のお月さまが、素敵な色のついたお月さまに大変身！お月さまの下にクレパスでお絵描きもして、イメージを広げながら製作を楽しんでいました。

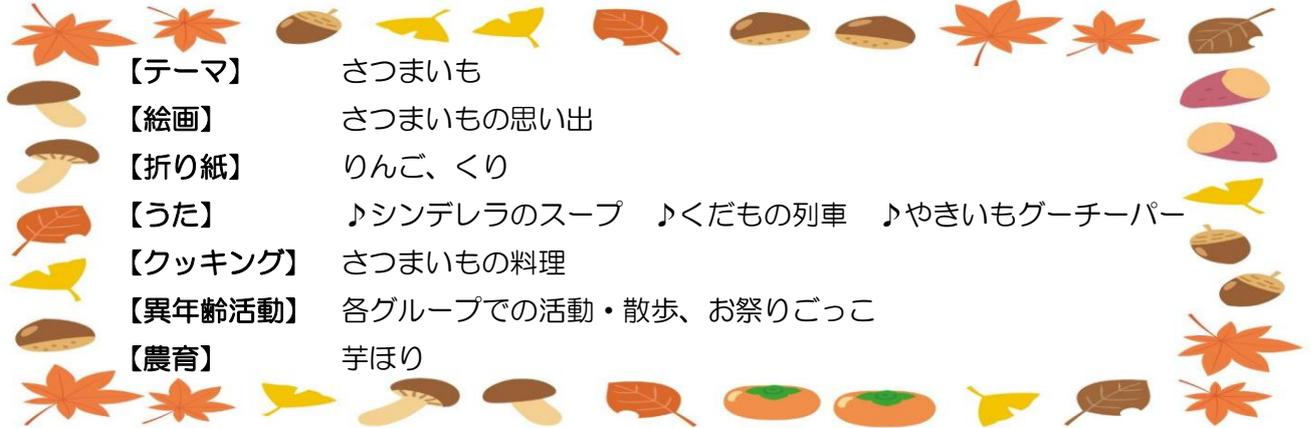
### 運動会に向けて

いよいよ、運動会までのカウントダウンが始まりました。お家の方にかっこいい姿を見てもらうことを楽しみに、お稽古を頑張っている子ども達です。

演技では、ピアノの音に合わせて仲間集めをします。2人組やグループで集まり、「うらら」に挑戦します。最初はすぐに手を離してしまう子が多かったのですが、そら組・かもめ組さんと一緒にしてもらったり、保育者と練習したりすることで、上手にできるようになってきました。成功した時には、「やったー！」と友達と一緒に喜び合う姿がみられます。また、初めはなかなか「友達と集まる」ということが難しかった子ども達。しかし回数を重ねていくうちに、誘い合ったり、自分が一緒にしようと思っていた友達と手を繋げなくて葛藤したり、違う友達に誘われて切り替えたりと、子ども達の成長していく様子が見られました。当日の姿をお楽しみに…。



いずみ ぶくおが  
和泉・福岡



- 【テーマ】 さつまいも
- 【絵画】 さつまいもの思い出
- 【折り紙】 りんご、くり
- 【うた】 ♪シンデレラのスープ ♪くだもの列車 ♪やきいもグーチャーパー
- 【クッキング】 さつまいもの料理
- 【異年齢活動】 各グループでの活動・散歩、お祭りごっこ
- 【農育】 芋ほり

### フィンガーペインティング・ボディペインティング

身体を動かすことをテーマに指先を使ってフィンガーペインティングをしました。

フィンガーペインティングでは、自分の好きな食べ物を考えてみんなの前で発表したものを描きました。果物ではぶどうやりんご、いちごなどをたくさん描いている様子や、うどんなどのお料理を描いている子もいました。また、キャンディーやわたあめなどの色とりどりのお菓子をかく子もおり、みんな自分が好きな食べ物をたくさん描いてくれました。普段は筆を使って描いていますが、指先を上手に使い自分の好きな食べ物の色を考えて描きました。色の作り方が分からなくなると、「紫色ってどうやって作るの?」と周りの子に聞いて、「赤と青だよ」とやりとりする姿がありました。

ボディペインティングでは、自分の身体に絵の具をつけて感触を楽しむことから始めました。赤・黄・青・白の絵の具の中から好きな色をつけ、身体につけながら色の混ざりを楽しんでいるようでした。友達とつけあいっこをする子、絵の具がついた身体で友達と抱き合うと自分の色が友達について混ざることや、触れ合うことが面白いようでした。ダイナミックに遊び、なりたいたいものに変身できて大興奮の子ども達でした。

### 運動会に向けて

とんでくぐってに向けて、誰とでも2人組ができるようにルールのあるゲームをたくさん行ないました。ゲームでは勝ったり、負けたりしながら、うれしい気持ちや悔しい気持ちをたくさん経験する中で、ゆっくりやっていた子も「勝ちたい」という思いが大きくなり、何度もゲームをしていくうちに、競い合う楽しさが分かってきたように思います。

パラバルーンでは、ほとんど毎日ビデオを見ていましたが飽きることなく真剣に「いい所探し」をしてくれました。「〇〇くんの手がピーンって伸びていたからかっこよかった」や「〇〇ちゃんが忍者の足で準備してた」などたくさんの子を子ども達が自分で気付いて発表してくれました。ウェーブやパラシュートなど難しい技では何度も見本のビデオと自分達のビデオを見比べて、どこが違うのか発見し実際にやってみてを繰り返しました。保護者の方にかっこいいところを見てもらいたいと、練習してきたので、運動会では大きな拍手をお願いします。





5さい  
かもめぐみ

澤根



- |              |                              |
|--------------|------------------------------|
| 【テーマ】        | 秋～実りの秋～                      |
| 【絵画・造形】      | 運動会の思い出画・ハロウィンの製作・みんなで公園を作ろう |
| 【うた】         | ♪おばけのかぼちゃ ♪きみのこえ ♪まっかな秋      |
| 【ピアノカ・楽器】    | グループで合奏                      |
| 【運動会に向けての活動】 | かけっこ・リレー・台風の目・組体操            |
| 【園外保育】       | 近隣の公園で季節を感じる～秋の探検隊～          |
| 【食育】         | 秋の食育・かぼちゃグラタン                |
| 【農育】         | 大根の苗植え・冬野菜の苗決め               |
| 【異年齢活動】      | 幼児遠足・異年齢散歩・お祭りごっこ            |

## はい、ポーズ！

運動会で組体操をしていく中で、人間はいろいろなポーズが出来ることを感じたかもめ組の子ども達。今月は、自分の顔写真に好きなポーズを自分で考えてポーズを作る切り絵を行ないました。どんなポーズがあるかな？と子ども達と話をしながら、「はい、ポーズ！」の掛け声に合わせていろいろなポーズをしました。男の子たちは、「こんな面白いと思う」と話し、みんなで「はい、ポーズ！」の掛け声をすると「ムキムキマッチョのポーズ」と言い、みんなで大笑いしました。女の子は、足を曲げてピースをしたり、手で顔の前にお花のようなポーズをしたり、お互いに見合いっこし、いろいろなポーズをたくさん楽しみました。そして、ハサミで身体部分を作る切り絵をスタートしました。鉛筆を使って自分の好きなポーズの型を描き、ハサミで切りました。「難しいな～」と作業に苦戦する子もいましたが、「友達同士でどんなポーズだったかな？」とお互いを見合って作ったり、友達同士で話し合ったりしながら、細かな活動も熱心に取り組む姿がありました。その後、折り紙・千代紙で洋服作りをしました。いろいろな紙を組み合わせオシャレに変身させたり、絵本を見て服装を作ったりしていました。個性豊かで細かな作品が完成しました。

## ダイナミックに変身★

夏を身体で感じる、ボディペインティングを行ないました。かもめ組は、ボディペインティングもお手の物でいろいろな色を自分たちで作って、身体に絵の具を付けて絵具の感触を楽しんだり、「ゾンビだぞ」とゾンビに変身したり、「猫ちゃん」と可愛く変身する姿もありました。夏を満喫することができました。



# 台所の先生から

いわぶち  
岩渕

こんどう  
近藤

## 【やったークラブで三ツ星シェフになろう】

全行程がクリアでき、美味しい人参のグラッセを作ることが出来たら三つの星をコック帽に付けてお料理名人になる「やったークラブ」を行ないます。三ツ星シェフになりたい希望者を募り、包丁の技術を習得し、味つけをして真剣に料理の腕を上げていきます。まずは、コック帽を作り、やる気を上げて行きます。

### （第1回目）

自分で作ったコック帽をかぶり、人参の切り方の名前を知ります。いちょう切り・せん切り・みじん切り・たんざく切り・ひょうし切り・らん切り等たくさんの切り方を覚えます。先ずは包丁の練習で、紙粘土を使ってステーキナイフでいろんな切り方に挑戦していきます。猫ちゃんの手ができるように何度も練習して、クリアできれば金の星をコック帽に1つ貼ります。

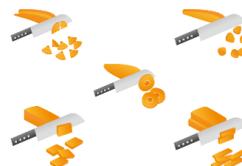
### （第2回目）

包丁の取り扱いについて学びます。人に刃を向けない事、安全な取り扱いをしないと危険な事などを確認して、人参のいちょう切りに挑戦します。前回の猫ちゃんの手で薄くいちょう切りができれば、2つめの金の星をコック帽に貼ります。

### （第3回目）

切った人参をグラッセに仕上げしていきます。さとう・バター・しおを計量していきます。大さじ、小さじの測り方を学び、ホットプレートで自分の切った人参を火傷しないように注意しながら焼いていきます。味つけのタイミングを考え美味しく出来上がれば3つ目の金の星をコック帽に貼ります。

3回経験して、★ 三ツ星シェフになれるよう頑張っていくやったークラブです。



# つりのせいせい

のうそう  
能宗

## 幼児異年齢活動

新型コロナウイルスの影響で、幼児の生活スタイルが今までとは少しずつ変わってきましたが、9月の下旬から、異年齢グループ（わくわく・にこにこ・るんるん・きらきら）での給食を再スタートしました。とは言っても、今までのビュッフェ形式（お当番活動）は難しいので、保育者が配膳し、テーブルの人数も4人までに減らして時間差をつけながら食事をしています。

3・4・5歳児の異年齢での給食をスタートしたある日、にじ組さんが給食のお盆を運んでいて、保育者が「重くないかな？大丈夫かな？」と少し心配になりながら見守っていました。その様子に気付いたかもめ組さんが、「大丈夫？手伝おうか？」とさっと側に駆け寄り、お盆を持って運んでくれました。その他にも、食事中姿勢が悪くなったり、歩こうとしてしまうお友だちに、「座って前向いて食べるんやで」と教えてくれたり、手が止まっていると、「お手伝いしようか？」と言いながらスプーンでお手伝いしてくれたり、いろいろな場面で助けてくれています。

異年齢で食事をする中で、かもめ組がにじ組のお友だちを気にかけてくれる姿や、にじ組の子ども達も、そら・かもめ組のお友だちに影響を受けて、苦手な食材も頑張ってお食べている姿など、素敵な姿をたくさん発見することが出来ています。

これから運動会を終えたら、幼児の異年齢活動時間をたくさんとりたいね、と職員間で話しています。もちろん、朝夕の園庭や室内遊びでも子ども同士は関わっているのですが、お散歩や製作など、グループのお友だちとどんな活動がしたいかな？と、子ども達と相談しながら行なおうと思っています。

また、秋の遠足は、お弁当を持って近隣の公園に出かける予定です。行先は、「にじ・そら・かもめみんなで行くならどこの公園がいいかな？」と、かもめ組のみんなに考えてもらおうと思っています。（お弁当のご協力をお願いいたします。）

子ども同士の関りが深くなるように、保育者も一緒に考えていけたらと思っています。



# ほけんだより

ならき  
檜木

10月10日は目の愛護デーです。私たちは生活の中でパソコンによる仕事やテレビゲーム、細かい作業を長時間続ける、直射日光浴びる、精神的なストレスなどが要因となって眼精疲労を起こすことで日常生活に支障が出てくる場合があります。早めの対策で目の健康づくりを心がけましょう。

## <眼精疲労の症状>

- \*目の疲れがなかなか取れず、目のぼやけ、目がかすむ。
- \*目の充血
- \*目がショボショボする。
- \*涙が異常に出る。
- \*肩こり、頭痛、吐き気



## <原因>

1、目に何らかの問題がある。

屈折異常（近視、遠視、乱視など）

合わない眼鏡やコンタクト使用により目に負担がかかっている。

ドライアイ：加齢や、病気が原因で目が乾燥する。

緑内障：眼圧の上昇によって視野が狭くなる病気。治療が遅れると失明に至ることもある。

白内障：眼球の中の水晶体の透明度が下がって目が白く濁って視野が低下する。

いずれも早期発見が大事で定期的に眼科受診を！

2、全身の病気が影響していることがある。

糖尿病や高血圧、肝臓疾患、腎臓疾患など全身の病気のために目に症状が現れることがある、又、虫歯、耳、鼻の病気、偏頭痛、自律神経失調症が原因のこともあります。

3、目に負担をかけている。

パソコン、テレビゲーム、テレビ、照明の暗い部屋での作業、直射日光などの強い光の下での作業など他。

## <対策>

1、パソコン操作時の照明の明るさが適度か、テレビやパソコンのモニター画面は近すぎず  
パソコン作業の合間には1時間に1回10分程度は目を休ませましょう。

2、栄養、睡眠をしっかり取る。（きちんとした食事、適度な運動でストレスを溜めない）

3、直射日光を長く浴びない（目にとって刺激が強いのでサングラス利用も良い）

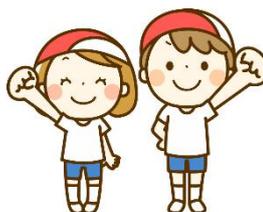
4、禁煙する（タバコは健康な細胞を壊す活性酸素を過剰に作り出す原因となり、加齢性の目の疾患を増悪させます。）

# ウェルネス体育遊び

なんぼ  
難波

9月の体育遊びでは、5歳児クラスは組体操のサーキット運動のほかに組体操の形づくりをたくさん経験しました。1人で行なうものから3人組5人組など力を合わせて行なう事が出来ていました。3歳児クラス4歳児クラスでは、8月同様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ての実施。4歳児は鉄棒の前回りおりへの挑戦。3歳児はでんぐりがえりを実施しましたが、みんな積極的に取り組むことが出来てきています。10月も引き続き行なっていきます。

## 10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U型のサーキットコースを実施する中でコース理解と運動量も増しています。
- ・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・わたる・跳ぶ・ぶらさがる・押す・はうなど）を繰り返し行い、動作の安定を図りながら、負荷を加えていきます。少しずつ複合動作（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きます。
- ・スピード、バランスの良さ、連続性を図ります。

#### ○5歳児クラス

##### U型サーキット

- ・複合動作での動きの確かさを図ります。
- ・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（走りながらジャンプし、直ちにはうなど3つの動作を同時に行ないます）

### ポイント指導

#### ・3歳児クラス

- ・鉄棒「足ぬき回り」⇒回った後に戻る動きにもチャレンジします。
- ・マット「でんぐりがえり」⇒回転力を生めるようにします。

#### ・4歳児クラス

- ・跳び箱「その場から開脚跳びこし」⇒体重を移動しながら跳び箱を押します。
- ・鉄棒「前回り降り」⇒つばめ（腕支持）の姿勢をつくってから、体を丸めて回ります。しっかりと支える事が出来るようにします。

#### ・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います。両足を揃えてしっかりと蹴ります。
- ・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みます。お腹を見て体を丸めたまま腕支持まで行ないます。