

はっところどもえん えんだより 2021ねん 3がっごう



5歳児（ひなまつり）

社会福祉法人 種の会

幼保連携型 認定こども園 はっところども園

〒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.ed.jp/>

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

- ★ 3月8日（月）より、新しい学年への移行が始まります
にじ組・そら組はグループを変更し、なぎさ組も、移行日より新しい幼児グループ
で活動します。詳しくは、お手紙やポップでお知らせします。
- ★ 3月13日（土）は卒園式です
出来るだけ家庭保育をお願いいたします。また、お弁当日になっています。
- ★ ICカードの返却について
今年度、卒園・退園される方は、登園最終日に、ICカードを職員室へ
ご返却ください。
- ★ 延長・預かり保育の申請辞退について
延長・預かり保育の利用申し込み・利用辞退は、申請月までに必ず申請用紙を提出
してください。用紙を受理した月の、翌月からの変更になります。
- ★ 2021年度入園お祝い会は4月3日（土）に行ないます
今年度の入園お祝い会を欠席された方、途中入園された方は、ぜひご参加くださ
い。（後日、案内の手紙を配布します。）
- ★ 2021年度の職員体制のお知らせ
- | | | | |
|------------|------------------------------|--------|-----|
| 園長 | ：片山 | 副園長 | ：藤原 |
| 副園長兼主幹保育教諭 | ：原 | 主幹保育教諭 | ：橋本 |
| おひさま組 | ：能宗・岡野・山本・ ^{まえだ} 前田 | 〔新任〕 | |
| なぎさ組 | ：中谷・藤村・笹井 | | |
| にじ組 | ：梶原・平栗 | | |
| そら組 | ：和泉 | | |
| かもめ組 | ：澤根・ ^{たかはし} 高橋 | 〔新任〕 | |
| フリー | ：福山・山岡・大嶋・竹中・福岡・飯銅・野口・山嵯 | | |
| 給食 | ：岩淵・近藤・岩元・榊田 | | |
| 看護師 | ：楢木 | | |
| 事務 | ：浅原 | | |
| 清掃 | ：谷口 | | |
- ★アルバイトの大島 菜苗が、世田谷はっと保育園に異動になりました

新たな誕生に伴って

園長 かたやま 片山

先月の発表会に際し、運営方法など様々な面でご理解とご協力を賜りありがとうございました。この度、初めて緊急事態宣言中での発表会となったため、ライブで動画配信をするということに挑戦しました。例年とは違った感覚で、視聴された方々が多数おられたことと認識しています。ご感想等お聞かせいただければと思いますし、今後も状況に応じた取り組みを実践していきたいと考えています。

また初のプロセスとしてそら組・かもめ組は歌・演技・踊りなど、至る所でプロからのアドバイスを頂戴しました。子ども自身がもっている表現欲求を、今まで以上に引き出すことに繋がったのではないかと思います。

家族に見守られながら舞台に立った子ども達は、うまく行って最高の気分を味わった体験も、失敗して苦い想いを味わった体験もそれぞれにあったことだと思います。それらのことはいずれであったとしても、子ども達にとって価値ある経験になっているのではないのでしょうか。

発表会などの節目の行事を通じて、心も体も1年前に比べて大きく成長した子どもの姿を、より感じ取ることができると思います。子どもを見ていると、大人こそ成長しなくてはと勇気をもらいます。

寒い日もありますが、いつの間にか暖かい春がやってきました。かもめ組の園生活は残すところあと1か月。園の目と鼻の先で小学校がスタートします。2020年5月時点では神戸市で169の小学校があるそうですが、大変な少子高齢化社会の中でも力強く170校目として「神戸市立灘の浜小学校」が誕生します。

新たな小学校というと校舎もキレイで環境面がよい印象を持ちます。しかしながらそこで働く人々はその環境に慣れておらず、共に過ごす仲間がどんな人間であるかも知らないという状況でスタートすることが多々あります。どのようなチームワークとなり、関係性となるのか未知数であるため、いつも以上に他者との対話量、些細なコミュニケーションを沢山取っていくことが重要です。また保護者や我々のような地域関係者からしても小学校関係者と新たな関係を構築していくことが必要になると思われます。様々な話題を通して関係づくりに励み、子ども達のためになることを模索していこうと考えています。

小学校誕生と同時に、小学校内の学童コーナーの運営を私達「種の会」が担っていくこととなりました。新たな空間、新たな組織としてスタートします。はっとこども園の卒園児が多く在籍することを想定すると、少しでも顔馴染みの先生が学童コーナーにいた方がよいのではないかと考えるため、園の職員が数名、学童コーナーへ応援に行くことを想定しています。また土曜日等、少数の保育となるときには学童児童とはっとこども園の園児が同じ空間の中で保育していくことも考慮しています。共に過ごすことで、子ども同士の関係性や大人と子どもの関係性が育まれ、多様性が高まり、学びが多いと思えます。「みんなでみんなをみていく園づくり」という理念に基づきながら、新たな出会いとそのご縁を大切に、小学校・学童コーナーとの連携にも努めてまいります。



コロナ禍の1年

副園長兼主幹保育教諭 はら 原

新型コロナウイルスと共存する新しい生活様式が始まり、そして、この年度が終わろうとしています。コロナ禍の1年は私達にとって、どんなことをもたらしたのでしょうか。私にとっては、善し悪しありましたが深い学びのある1年でした。

4月、さあ、新しい年度が始まるぞと思ったのも束の間、兵庫県に緊急事態宣言が出され、こども園も特別保育（規模を縮小した制限付き園運営）を実施し、通常と違ったこども園と変わりました。5月の園だよりも書かせていただいたのですが、自然に集い、刺激し合いながら成長できる環境があるということに、改めて園の存在価値を感じていました。そして、緊急事態宣言が解除されると、「三密」「ソーシャルディスタンス」という言葉と「園（子ども）の特徴」をどのようにバランスを取るのかに悩まされました。異年齢での交流保育はできないのか、大人との接触は控えたほうが良いのか、子どものマスク着用についてなど、課題はたくさんありました。その都度、メディアの情報や神戸市による園運営の提言、コロナに関する論文などを参考にし、職員間で話し合いを重ね、最終的には、感染予防としてできることを最大限にしながらも、子どもの成長を最大限に伸ばす考え方で、教育・保育を進めていきました。

子ども達の受け入れが始まると、泣いたり笑ったり怒ったり、周りの大人たちに甘えたり、友達と関わりあったりと、ごく当たり前の反応をしてくれました。園の中では、世間とのギャップを感じますが、これが自然な姿であり、子どもは大人を求めたり、子ども同士で互いに刺激し合ったりするということを実感し、改めて、子どもの成長には、人と人同士の多面的な関わりが必要なんだと考えさせられました。そしてこの年度（1年間）が、もうすぐ終わろうとしています。コロナ禍の1年で、できることとできないことが教育・保育としてありましたが、子ども達の成長は、毎年のこの時期の姿と遜色ないほど、豊かに育っていることを感じ、やってきたことが間違いではなかったと実感しています。

それでは、冒頭に記載した「もたらしたこと」とはなんでしょう。私は、大人の価値観が変化したのではないかと思います。まずは、思考する力がついたのではないのでしょうか。制限のある状況の中、何ができるか考え、行動することが、創意工夫を産み出します。動画の作成と配信は、保育にも活かされ、園の財産となっています。また、子どもと一緒に過ごす時間や普段の何気ない日常が、かけがえのないものと実感しました。その他にも、健康的な体作りのための生活習慣や、情報の活用、そして命の大切さを実感するなど、あげられないほどたくさんの「もたらしたこと」があります。その気づきは、いい意味で自然と子どもに伝わっているものだと思います。この1年でいつも以上に、子どもの一つひとつの仕草が愛らしく、成長に頼もしさを感じ心癒される出来事があったと思います。皆さんはいかがですか。毎日を大切にしないではいけな心と底から感じ、伝えていきたいくなる、コロナ禍の1年になったのではないのでしょうか。



7月とだより



〇さい
おひさまぐみ

ふくやま 福山
ふじむら 藤村
たけなか 竹中
やまもと 山本

3月

- 【ねらい】 新しい環境に慣れ、友達や保育者と安心して過ごす
- 【領域活動】 散歩・クレヨン・粘土
- 【わらべうた】 ♪こどものけんか ♪あんたがたどこさ
♪八兵衛さんと十兵衛さん
- 【うた】 ♪うれしいひなまつり ♪おはながわらった
- 【食育】 ホットケーキ（できる工程を知り、匂いや味を楽しむ）



移行期に向けて

お手紙でもお知らせしているように、3月8日より移行期に入ります。進級するまでに1か月ありますが、まずは安心できるお友達や職員と新しい環境に慣れて、そこから徐々に新担任へと入れ替わっていきます。0歳児クラスは、お部屋の環境はほとんど変わりませんが、1歳児の友達がなぎさ組へ移行するので、寂しく感じるかもしれません。園でも、子ども達の様子を見守りながら安心して過ごせるように配慮していきます。おうちでの様子なども、教えてください。

また、サーキットも始まります。自分でバランスを取ったり、段差を意識して体を動かしたりする中で、足腰の力を培い、体幹を鍛えていきます。

関わり

今年度はコロナの影響で6月スタートでした。9か月の間、ほとんど毎日一緒に過ごした6人のお友達。それぞれがそれぞれのペースで遊んでいた時期は過ぎ、お友達を意識し関わって遊ぼうとする姿がどんどん増えてきています。泣いているお友達を気かけたり、顔をのぞき込んだり涙を拭いたりする優しい関わりがあったり、玩具を取り合うなどの自己主張がぶつかることもあります。そんな子ども達の姿を受け止めて共感しながら、お互いの思いを伝えたり褒めたりしていき、これからも子ども同士の関わりが深まるような援助をしていきたいと思っています。



1さい
おひさまぐみ

3月

ふくやま だけなか
福山 竹中
ふじむら やまもと
藤村 山本



- 【ねらい】 新しい部屋に慣れ、新しい保育者と過ごす楽しさを味わう。
【領域活動】 コーナ遊び・クレパス・シール貼り・散歩
【わらべうた】 ♪こどものけんか ♪あんたがたどこさ
♪八兵衛さんと十兵衛さん
【うた】 ♪うれしいひなまつり ♪おはながわらった
【食育】 ホットケーキ
(完成の過程を見たり、ケーキが焼ける匂いを感じたりする)



感触遊び（はるさめ）

はるさめを使った感触遊びをしました。お湯で戻す前のはるさめを子ども達に渡すと「ちくちくしてる」「なにこれー？」と不思議そうな表情をしていました。ザルに、はるさめを入れて穴の空いているところからはるさめを引っ張って遊ぶ子や料理をするように移し替えて遊ぶ子など、様々な遊び方が見られました。お湯に戻したはるさめは「ラーメンみたい」「つるつるだねえ」と感触が変わったことに驚いていました。ぎゅっと手に力を入れて引っ張ってみたり、食べる真似をしてお友達と笑い合ったりと、楽しい遊び方をどんどん見つけていく姿が見られました。「ちょうだい」「どうぞ」のやりとりをしたり、「いらっしゃいませ」とごっこ遊びをしたり、友達同士でのやりとりが増えてきたことに大きな成長を感じました。

1年間を通して



おひさま組で1年間を通してできるようになったことが増え、どんどん成長していく子ども達。生活面では、タンスから衣服を出して着替えたり、靴下を履こうとしたり、積極的にトイレに座ったりと自分でしようとする姿が見られるようになっていきます。自分の身の回りのことに加えて、泣いているお友達の頭をなでてあげたり、散歩で手を繋いだり、遊びに誘ったりと友達との関わりが増えてきています。どれも素晴らしい成長の1つだと感じています。来年度からは新しいなぎさの部屋でよりたくさん経験をし、大きく成長していく姿が見られることが楽しみです。



2さい
なぎさぐみ



おかの 岡野 おおしま 大嶋 ささい 笹井

【テーマ】	もうすぐ、幼児さん
【活動】	折り紙～何ができるかな～ 好きな遊び～幼児の部屋で遊ぼう～
【わらべうた】	いちにのさん
【うた】	どんないろがすき
【食育】	いちごジュース

～たくさん成長したよ～

○頑張った発表会



1月から発表会に向けて絵本を見たり、動物の動画を観て表現遊びをしたり、歌を歌ったりと遊びを通してたくさん経験をしてきました。

本番当日の出番前はいつも通りの子ども達。その姿を見た職員は、ドキドキからワクワクの気持ちに変わりました。舞台に上がり緊張する子、堂々としている子などそれぞれ、いろいろな感情がありながらも、最後までやりきることができました。エンディング曲では、普段から口ずさむほど歌い込んだことで大きな声で元気いっぱいの歌声をお聞かせすることができて良かったと思います。なぎさ組らしい「どうぶつサーカス」を披露できたことを嬉しく思うとともに、来年への成長がとても楽しみとなりました。

○花が咲いたよ



はさみとのりを使って花をイメージして遊びました。12月の活動では1回切りでしたが、2回切りに挑戦しました。「春の花ってなんだろう」という話から始まり、写真や映像で見ました。「桜は知ってるよ」「ピンクの花ある」など、子ども達からの声もたくさんありました。赤やピンクを中心にはさみで切っていく「ちょきちょき」のリズムに合わせて切ることができていました。大小異なる画用紙を用意し、好きなものを選べるようにしました。「木だから茶色にする」「空に（向かって）咲いてるから水色」と、花がどこでどんな風に咲いているのかも考えて色を選んでいる子もいました。子ども達が想像する花がお部屋に咲きました。



○もうすぐ幼児さん！

1年間ですることが増えた子ども達。衣類の着脱をはじめ、生活する上で必要なことを一人でしたり、困っている子や泣いている子に優しく声をかけたり、たくさんお話をしてくれるようになったりと成長を日々感じています。幼児になり、環境も変わって慣れないこともあるかと思いますが、お兄ちゃんやお姉ちゃんと関わることでまた違った姿が見られると思います。さらにたくさんのかたちを学び、経験して大きくなってほしいと願っています。



なかたに ひらぐり
中谷・平栗



- 【テーマ】春探しをしよう
- 【うた】♪うれしいひなまつり ♪ポンポンポンと春が来た ♪ケンカのあとは
- 【製作】ひなまつり製作
- 【屋外】さんぽ（近隣の公園）
- 【栽培】冬野菜の水やり
- 【食育】箸をつかってみよう
- 【異年齢活動】フリーデー



先月の活動

～がんばったよ、発表会～

劇遊びから始まった「3びきのこぶた」と「おおきなかぶ」。おおかみ、こぶた、カブ太郎、ねずみなど、最初はいろいろな役になって遊びました。いろんな役を経験した後に、やりたい役を決め、それぞれの役になりきっておけいこを頑張ってきました。おけいこでは、お友達と教え合ったり、一緒に楽しく歌を歌ったりと、子ども達同士の微笑ましい姿がたくさん見られました。本番はちょっぴり緊張しながらも、にじ組さんらしい元気いっぱいの姿を見せてくれました。温かい拍手をありがとうございました。

～クッキング「グラタン」～

にじ組で芽キャベツを育ててきました。毎日水やりをしたり、園庭で遊んでいる時に観察したりと、とても興味津々な姿がありました。そんな芽キャベツをみんなで収穫し、グラタン作りに挑戦しました。芽キャベツ以外にも、食育で知った「冬野菜」の白菜やカブも一緒に入れました。「それやりたい」と積極的に取り組む子ども達の姿が印象的でした。「芽キャベツ見つけた」「おいしいね」と自分たちで育てたことで、よりおいしくいただくことが出来ました。





4さい
そらくみ

いすみ ちくおか
和泉・福岡

【テーマ】	そら組の思い出、春の訪れ
【うた】	みんなともだち
【折り紙】	おだいりさま、おひなさま
【楽器遊び】	ピアノカ（ドレミで遊ぼう）
【絵画】	そら組になって一番楽しかったこと
【園外活動】	異年齢散歩、クラス散歩
【自然】	玉ねぎ、そら豆、菜の花の成長

【行事】生活発表会

そら組になって最後の大きな行事である、生活発表会が幕を閉じました。1月から発表会当日まで、子ども達と一緒に作り上げてきました。始めは劇の題材が決まっておらず、いくつかの絵本を一緒に見て、「どのお話をみんなでしたい？」と子ども達と話し合うところから始まりました。その絵本の中から子ども達は、「みんなでやったら楽しそう」「この役やってみたい」と“さるかに合戦”を選びました。劇遊びをする前から、話を全部覚えて言ってしまうほど、このお話が大好きで、色々な役になりきって、たくさん劇遊びをしました。その劇遊びの中で、意地悪なお猿さんの台詞や、くり、はち、うすの登場のしかたなども、子ども同士で話し合っ、披露し合、劇の中に取り入れていきました。

そして、みんなで一緒に作り上げてきた発表会を終えて、子ども達に何点だったか聞くと「1億点」と、とても満足そうに答えてくれました。そら組になって、子ども達だけで話し合ったり、力を合わせたり、解決できることがたくさん増えて、その集大成を子ども達は1億点で締めくくることが出来ました。きっとこの自信はかもめ組になった時、もっともっと素晴らしい力になってくれると思っています。

【絵画】吹き流し絵（自分だけの木）

運動会では「ゆめのタネ」の歌に合わせてパラバルーンで力を合わせて表現し、発表会では「柿の種」が劇中に登場しました。たくさんの種を体で表現してきて、今月は絵画で自分だけの「種」を芽吹かせました。白い紙の上に、水分を多く含んだ絵の具を種に見立てて落とし、その水滴をストローで吹いたり、紙を傾けたりすると、水滴がぐんぐん伸びて、まるで「木」の枝が伸びていくようでした。「育った」「いろんな所に伸びてる」ととても興味を持ってくれました。紙を配ると「畑が出来た」と表現の世界に入り込んで「たくさん種まいた」「色が混ざっておっきい木になった」と、一人ひとりの種が色鮮やかに芽を伸ばして、様々なお花や、果物がたくさん実った素敵な木に育っていました。





5さい
かもめぐみ

さわね
澤根



- 【テーマ】 卒園～春の訪れ～
【絵画・造形】 大きくなったら、何になりたいかの夢を描こう
【うた】 ♪ドキドキドソ一年生 ♪さよならぼくたちのこどもえん
♪一年生になったら ♪ありがとうの花
【子ども達と考える活動】 タイムカプセル作り・感触遊び
かもめ組だけのお別れ遠足
【農育】 野菜の収穫（キャベツ、ブロッコリー、白菜）
【行事】 幼児お別れ遠足（3月2日）・卒園式（3月13日）
幼児お別れ会（3月16日）

みんなで気持ちを合わせた最後の生活発表会

先月は、かもめ組にとっての最後の発表会にご参加くださり、また、あたたかな拍手をくだり本当にありがとうございました。

発表会前日に、1000点を取ると意気込み、みんなでどうしたら素敵な演技ができるのか考えて目標を決めました。当日は、緊張してドキドキしている子がいれば「大丈夫！大丈夫！」と待ち時間の間にお互いに声を掛け合う姿がありました。舞台では、大きな声で堂々とした演技を披露してくれ、一人ひとりが輝いていました。その姿は1000パーセントの力で、みんなで力や気持ちを合わせるのだという気持ちが伝わり、胸が熱くなりました。もちろん「1000点」を取ることができました。

いよいよ、ピカピカの小学1年生だね！

はっとこども園で過ごす時間も残すところ、あと1ヶ月となりました。かもめ組の大きなイベントであるお泊り保育では友達と話しあい協力しました。時にはうまくいかないことや友達とぶつかる場面もありましたが、その度に自分の気持ちを伝えたり、相手の気持ちを考え受け止めたりしていく大切さを学びました。その後も、プログラミングや生活グループを共同で行なう活動を通して、友達と成し遂げる嬉しさ、喜びを味わってくれたことと思います。

運動会明けには、小学生になるために、“かもめの木”に、できるようになりたい実をみんなで考えてきました。週に1度「この実は、成長したかな？」とみんなで話しあいを繰り返してきました。今では、かもめの木にできるようになった実がたくさん実りました。園生活の最後の1年間、23人のかもめ組の子ども達と過ごせたことを、心より感謝いたします。至らないこともありましたが、たくさんのご支援、ご協力ありがとうございました。



つりのせいせい

かしはら
梶原

今月から進級に向けての移行期がはじまります。4月になってすぐに新しい環境に移行するのではなく、3月から進級に向けて環境に慣れていく為の大切な時期です。

おひさま組

(1歳児)

1月から1グループずつ週交代で、なぎさの部屋で給食を食べています。嬉しそうになぎさの部屋に行き、自分より年上のお兄ちゃんやお姉ちゃんの食べている姿や、おかわりを配膳台までもらいに行く姿をじーっと見て何かを学んでいる様子が見られます。

なぎさ組・幼児

12月から1グループずつ日替わりで、幼児クラスのお兄ちゃんお姉ちゃん達に混ざり、同じテーブルで給食を食べています。幼児クラスと一緒に食べることが嬉しくて「今日は幼児さんと一緒にご飯食べる？」と聞いてくる子や、「幼児さんと早くご飯食べたいな～」と言って楽しみにしている子がいますが、反対に一緒に給食を食べることにドキドキし、固まってしまう子や職員にくっついてくる子もいます。

このように、緊張してしまう子に対してお兄ちゃんとお姉ちゃん達は、「大丈夫？」「食べさせてあげようか？」「魚小さくする？」と優しく声を掛けてくれる姿がたくさん見られます。緊張していた子も少しずつ慣れていき、一緒に食事が出来るようになってきました。

例年、幼児クラスでの給食はバイキング形式で、配膳をしてくれるのはお当番の子と決まっていたのですが、今年度はコロナウイルスの事もあり職員が配膳したものを順番に取りに来るシステムになっています。食器がのっているお盆を持つことがまだ難しいなぎさ組の子ども達は、年上のお兄ちゃんお姉ちゃん達に助けられながらも運ぶ姿があり、見ていてとても微笑ましく、子ども同士で助け合うことで少しずつ信頼関係も築かれていき、異年齢の良さを近くで実感しています。

移行期では新しいことにたくさん出会い、慣れていくにも時間はかかると思いますが、子ども同士の関わりを大切に、職員はより一層丁寧な関わりをしていき、子ども達が安心して進級していけるようにしていきたいと思っています。

お台所の先生から



こんどう いわぶち
近藤・岩渕

桃の節句の「ひし餅」「はまぐり」

ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本では、よもぎ餅となり、長寿や純潔を表す「ひしの実」を入れた白餅と、魔よけの意味をもつ「くちなしの実」を入れた赤餅が加わったと言われています。はまぐりは、『貝同士がぴったり合わさるものは、2つとない』ことから縁起物とされ、女の子が良い伴侶に巡り合えるようにと、吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。



3月は、ひなまつりや卒園式など、1年の中でもイベントが多い時期です。そして、かもめ組のリクエストメニューも始まります。思い出のメニューは様々で、喜ぶ顔が見られるので、作る側もとても楽しみです。

《かもめ組さんのリクエストメニュー》

1：ラーメン 2：ライスグラタン 3：ケーキ

はっとかども園で食べる給食もあと1ヶ月となりました。かもめ組の食べたい好きなメニューをリクエスト（ひとり1つ）してくれました。3月1日から卒園式まで献立メニューに入れています。自分がリクエストしたメニューが出てくる日を、楽しみに待っているようで、嬉しいです。調理室で作る私達も、喜んでくれると作り甲斐があります。ディスプレイのところに名前を書いて、誰がリクエストしてくれたものかをお知らせします。「今日は誰のリクエストかな?」「何をリクエストしたのかな?」とお迎えの時に是非見て下さいね。



ほけんだより

看護師 ならき 榎木

寒さも少し和らぎ過ごしやすい季節となりました。1年を振り返ってみるとコロナに翻弄され、マスク、手洗い、3密を避けた生活が日常になりました。一方、インフルエンザにかかった園児は昨年3月18日以降1人もいない状況です。コロナのワクチンが出来ても、しばらくは今の生活が続くと思われます。智恵ある行動で今を乗り切って行きましょう。

<1年間に園で流行した感染症> (2021年2月17日現在)

りんご病：20名、溶連菌5名、突発性発疹3名、咽頭結膜炎（プール熱）1名
手足口病1名、ヘルパンギーナ1名、アデノウイルス1名でした。

りんご病などは、発疹などの症状が出る頃には感染しやすい期間を過ぎており、全身状態が良ければそのまま登園可能です。他の感染症については、登園の目安を参考にかかりつけの医師の診断に従い、園での集団生活に適應できる状態に回復してから登園するようにご配慮をお願いします。

<体温について考えてみましょう>

皆さんはご自身の平熱をご存知ですか？毎日同じ時間にはかると分かります
人の身体は夏でも、冬でも体温が変わらないよう脳がコントロールしています。
風邪のウイルスが身体に入ってきたとき、免疫機能が働き熱を上げて戦っています。

体温には1日のリズムがあります。朝が一番低く、午後にはあたたかくなり、食事の後
も体温は上がります。（体温が上がると血液の流れが良くなります）

***平熱が低い人より高い人のほうが病気にかかりにくいといわれています**

- ・食事：**平熱をあげるには**朝食をしっかりとる。GABAを多く含む食品（玄米、カボチャ、トマト、ジャガイモなど）を食べる。
- ・朝起きた時の水分補給は冷たい水より、お白湯が良い。

- ・運動：人間の筋肉の7割は下半身にあります。
1日30分歩く。
スクワット（ふくらはぎや腰の筋肉を一度に鍛える）
***毎日続けることが大事です。**



- ・夜は十分寝る。（質のよい睡眠をとるためには寝る1時間前くらいに熱くなりすぎないお湯にゆっくり10分程度浸かる）

※GABA：人間の脳内にも存在し、緊張やストレスなどをやわらげ
脳の興奮を鎮めるアミノ酸の一種



体育あそび

ななば
難波

2月の体育遊びでは、5歳児クラスはサーキットでは同時に3つの動きに加え、上肢と下肢で違う動作などを引き続き行ないました。ポイントでは跳び箱の開脚とびと、鉄棒の逆上がりの取り組みを行なっております。

4歳児クラスでは、サーキット運動で複合的な動作に加え、上肢と下肢で違う動作に取り組みました。ポイント練習の跳び箱では、助走から開脚とびこしで、ふみきり板を強く蹴りこむことを意識して取り組んでいます。3歳児のサーキットはぶら下がりながら移動など2つの動作を同時にできるようにしました。マットの前回りでは、回転力を生むように行なっております。

【3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

- ・2月の活動での〇〇しながら〇〇する。というように、ひとつの動きでふたつの動作を同時に行ない、動作をまとめる。

○4 歳児クラス

U型サーキット

- ・〇〇から〇〇して〇〇する。というように、ひとつの動作に3つ以上の動きを同時に行なう動きへの取り組み。
- 上肢と下肢で違う動きの取り組み。(グーパージャンプで足と手が違う動きなど)

○5 歳児クラス

U型サーキット

- ・〇〇から〇〇して〇〇する。というように、ひとつの動作に3つ以上の動きを同時に行なう動作を確かなものにする。
- ・今まで行なってきた動きのまとめを行なう。

ポイント指導

○3 歳児クラス

- ・鉄棒「足ぬき回り尻上がり」⇒お腹を見ながら回る。「腕支持の姿勢をつくる」
- ・マット「前回り」⇒回転力を生みだし、起き上がりまで行なう。ずっとお腹を見る。

○4 歳児クラス

- ・跳び箱「助走から開脚跳びこし」⇒両足を揃えて、ふみきり板を強く蹴りこむ。
- ・鉄棒「坂付き逆上がり」⇒肘を曲げ、体を鉄棒に引き付けて蹴り上げを行なう。

○5 歳児クラス

1月から引き続き実施。

- ・マット「側転」⇒手のつき方、向きの替え方などを確かにする。台を使わずに行なう。
- ・跳び箱「開脚とび」⇒着地までの一連の動作を安定させる。
- ・鉄棒「逆上がり」⇒蹴り上げと、ひきつけのタイミングを確かにする。
後ろの足の蹴り上げのあとに、軸足をしっかりと蹴る。