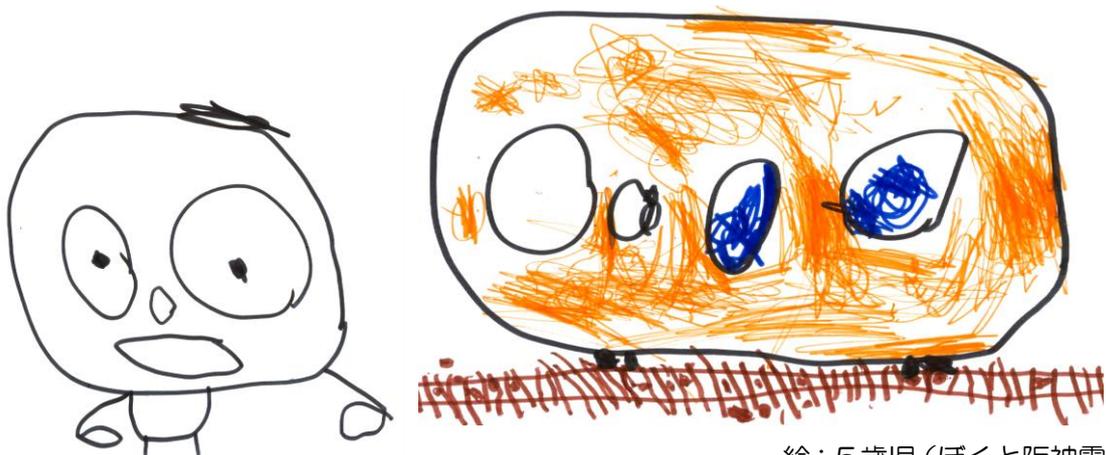


# はっとこどもえん えんだより 2021ねん

2期：5月17日～6月30日



絵：5歳児（ぼくと阪神電車）

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)



★ 健診のお知らせ

6月 7日(月) 内科健診(全園児) 13:00~  
6月15日(火) 歯科健診(全園児) 10:00~

★ 尿検査を行ないます(全園児)

3日前に検尿キットを配布します。回収日は下記の通りとなっております。  
回収日を過ぎますと、回収・検査してもらえませんので、お忘れのないようご提出  
ください。

尿検査・・・6月21日(月) 9:30までに回収  
予備日・・・6月23日(水) 9:30までに回収

★チャイルドケアウェブの利用について

登降園時にバーコードリーダーのご利用にご協力いただきありがとうございます。  
スマートフォンをお忘れの際は、バーコードリーダーの横に置いています用紙に  
ご記入をお願いします。また、アプリ内のその他のページの登園・降園一覧から  
確認もできます。

★ビブスについて

園庭で黄色のビブスを着ている職員はウォッチマンです。仕事内容は子ども達全体  
の様子を把握し、安全・管理に努めています。仕事に集中するためにも黄色のビブス  
を着ている職員への声かけはご遠慮ください。必要の際には、他職員へ声かけを願  
いします。



心の水位をあげて試行していきたい！

園長 かたやま  
片山

3度目の緊急事態宣言が4月26日から5月11日まで出ていましたが、ゴールデンウィークが明けても政府の想定以上に新型コロナウイルスが猛威をふるっており、未だ収束の目途が立っていないことを理由に5月末まで延長が決まりました。昨年もそうでしたが、今年も心地よい気候の中で過ごしやすい季節である5月が緊急事態宣言下です。様々な制限付きの生活スタイルを受け入れざる得ない状況となりました。変異株の影響もあってか、保育園や認定こども園や幼稚園でのクラスターが発生しているケースが散見されています。従来より子どもが感染しやすく、感染させやすいという情報がありますが、子どもが重症化するケースは極めて稀であるようです。神戸市内でも感染者は増加し、身近なところにまで来ている実感があります。

想像以上の長期戦に皆さん疲弊していませんか。大人たちの不安定な心情は直接的に子ども達の心に響いてきます。子ども達がこの間も健全な生活が送れること、そしてなにより子どもの生活を支えている保護者の皆様の心身が、健やかな状態であってほしいと願っています。最近は3密を回避するのではなく1密すら許されないという風潮を感じます。園では密閉は比較的回避しやすいですが、密接・密集は回避することは容易ではありません。むしろ、密接や密集だからこそ、子ども達が学びあって育っていることがたくさんあると改めて考えさせられます。

感染症そのもの以上に「心理的ストレス」から「不信」「差別」「暴力」といった負の連鎖が、引き起こされるケースがあることに問題を感じています。制約付きの生活が長引くと見えない圧迫感にさらされ、ストレスフルになり、自分の感情が分かりにくくなる場合があります。心の水位が下がって、普段は抑制されることが露出してしまいう状況が自他ともにあるかもしれません。事実と向き合いながら、正しく恐れながら、少し自分を俯瞰的に見るとどうでしょう。精神の自由をしっかりと確保しているでしょうか。

一方、園生活において、「子ども達の成長にとって大切にしたい経験や体験」をなんとか保障していきたいと考えています。例えば、この時期であれば「草花」や「虫などの生き物」との出会いや、触れ合いを大切にお散歩等へ出かけることです。お集まり、当番活動、クッキング、ままごと、ごっこ遊び、ボードゲーム、リズム活動、サークルタイム、誕生会などなど、スキンシップが図られながら実践されてきた大切な、教育的要素がたっぷりの保育を、中止しようとする思考から、どんなふうに変更できるかという思考へ切り替えることは大きなテーマです。

また、昨年から動画コンテンツの配信や行事のライブ配信等、試行錯誤を繰り返してやってきました。今年度、この第二期においては、インスタグラムやツイッターなどのSNSを開始する予定にしています。園に関係する皆様や地域の方々へ今以上に「はっ」とこども園」のことを知ってもらうことで園との心の距離を縮めて頂きつつ、園と地域との関係性がより豊かになっていくことを望んでいます。

## 保護者主催の取り組み

副園長 兼 主幹保育教諭 <sup>はら</sup>原

はっことども園には、保護者の方の主導で行なう取り組みとして『クラス委員』『実行委員』『おやじの会』があります。それぞれの役割や過去の活動内容を紹介します。

『クラス委員』には、2つのことをお願いしています。1つは、年2回行なう運営委員会の参加です。園へのアンケートの内容を受けて、どのような園運営が望まれているのか、クラス委員の方の話を参考にさせていただいています。幅広く話を伺い、ニーズや実態を把握しながら、園都合の運営にならない為の取り組みです。もう1つは、次年度のクラス委員の選出における取りまとめです。クラス委員の選出にあたり特段の取り決めはありませんので、希望者を優先しております。過去された方も再度選出していただいても結構で、ありがたく感じております。

『実行委員』とは、保護者の方がやりたいイベントの実行委員会を立ち上げて、実施することができます。過去の取り組みでは、地域の方にも開放したフリーマーケットがあり、小学生やHAT内のおじいちゃんおばあちゃんにも来ていただき交流ができました。夏祭りでは、親子ふれあいのイベントやゲームコーナーのスタンプラリー・盆踊りなどのイベントと、ポップコーンやかき氷など、子ども達の楽しいことが盛りだくさんでした。その他、クラス懇親会の取り組みもありました。日曜日に園のホール・園庭ですることも可能です（その場合は、各クラス年2回までとさせていただいております）。開催する際、密を避けるために、近くの公園を使用されてのんびりゆっくりする時間を設けられたクラスもありました。

『おやじの会』は、子ども達の為に率先して活動を企画していただく会で、今までもいろいろな企画が立ち上がりました。水鉄砲遊びでは、子ども達が相手のポイ（金魚すくいのポイ）をめがけて水鉄砲の打ち合いをしながら園庭中を掛け回りました。シャボン玉遊びでは、大きなシャボン玉やながーいシャボン玉づくりに挑戦したり、フライ返しやザルを使ってシャボン玉づくりをしたりと、乳児から幼児まで幅広い年齢の子が遊べました。他にも、お餅つきをした年もあり、去年は、ハロウィンウォークラリーとして、仮装をしながらパンダコアラ公園（西郷川河口公園）をウォークラリーして、園庭でBGMを流しながら噴射花火を楽しみました。

今年度のクラス委員の方はすでに決定し、玄関に名前の一覧を掲示しています。1年間、どうぞ宜しくお願いします。

実行委員として、イベントをやってみたいと思う方を、随時募集しています。親向け・子ども向け・地域向けなど、いろいろご相談ください。

おやじの会のコアメンバーとして、いろいろな活動の企画をしてくださる方も募集しています。例えば、ハロウィンウォークラリーの企画を立ち上げたコアメンバーは2人ですが、当日は20人も保護者の方がお手伝いで来ていただき、60家庭の親子達が楽しみました。お手伝いさんを募集すると必ず協力して下さる方がいます。しかし、どんな取り組みでも、まずは企画をする人がいなくては、何も始まりません。

6月にメンバー募集の手紙を配布しますので、少しでも興味がある方は、ご参加お待ちしております。

はっことども園は、教育保育の中で自分達が自分達のことを決めるといった、子ども達が主体者になる実践にも取り組んでいます。親の背中を見せると言う訳ではありませんが、ぜひ、保護者の皆様も子ども達の為に、立ち上がっていただけると幸いです。



0さい1さい  
おひさまぐみ

のうそ  
能宗  
やまもと  
山本  
おかの  
岡野  
まえだ  
前田



## 2期 春から夏を味わう期

- 【ねらい】 生活リズムを整える・園の生活に慣れ安心して過ごす
- 【領域活動】 室内やミニ園庭の探索活動・お散歩・小麦粉粘土・片栗粉
- 【わらべうた】  
♪おちょうすおちょうす   ♪にぎりぱっちり   ♪だるまさん  
♪上がり目下がり目       ♪ちよっちちよっち  
♪2階へ上がらしてや
- 【うた】  
♪おつかいありさん       ♪ありさんのおはなし  
♪かたつむり               ♪あめふり
- 【食育】                   キャベツ（5月）   バナナ（6月）   ※出来そうな場合参加



## にっこり笑顔

慣れ保育を経て、0歳児6人が揃っての生活がスタートしました。朝は泣いてしまうこともあります。それぞれ笑顔で過ごせる時間がぐんと増えています。好きな遊びやお気に入りのおもちゃもできてきています。おもちゃを振って音が鳴るのを楽しんだり、小さなおもちゃをつまんで容器の中に落としたり、保育室をずり這いで移動したりして探索活動を楽しんでいます。ミニ園庭に出ると、砂を触ったり車を眺めたりと、室内とは違う楽しさを感じています。

今後も子ども達の様子を見ながら、生活リズムを確立し、安心して過ごせるように関わっていきたいと思います。



## 戸外遊び・感触遊び

天気の良い日にはミニ園庭や園庭に出て遊べるようにしていきます。屋外では、風に触れたり、お花や葉っぱなどの自然物を見たり、砂を触ったりと刺激がたくさんあります。また、小麦粉粘土や片栗粉などの感触遊びも経験していきたいと思います。

子ども達の生活リズムに合わせながら、外遊びや感触遊びなどを楽しめればと思っています。



0さい1さい  
おひさまぐみ

のうそ  
能宗  
やまと  
山本  
おかの  
岡野  
まえだ  
前田

2期（5月17日～6月30日） 春～夏を味わう期

- 【ねらい】 いろいろなものに触れ、感触遊びを楽しむ  
 【うた】 ♪おつかいありさん ♪ありさんのおはなし  
 ♪かたつむり ♪あめふり  
 【わらべうた】 ♪おちょうずおちょうず ♪だるまさん ♪あがり目 さがり目  
 ♪2階へ上がらしてや ♪にぎりぱっちり ♪ちよっちちよっち  
 【食育】 キャベツ（5月） バナナ（6月）  
 【領域活動】 戸外あそび・水あそび・泥あそび・片栗粉・小麦粉・絵の具（赤）



お絵かき～こいのぼりを作ったよ～



クレパスを使ってお絵描きをしました。  
 今回はクレパスに親しむことをねらいにし、大きな模造紙にみんなで描きました。床に模造紙を貼った時は、紙からはみ出すほどに大胆に線を描く子やテーブルに貼った時はクレパスをこまめに動かし点を描く子、クレパスを2本使いする子など、クレパスを使っていろいろな表現を楽しむことができました。  
 そして、子ども達が描いたものをこいのぼりの形に切り、おひさま組の部屋に素敵なこいのぼりを泳がすことができました。



～いろいろな感触を楽しもう！～



2期では、感触遊びを取り入れていきます。園庭では、水遊びからだんだんと泥遊びへと発展していき、体全身で遊びたいと思っています。  
 室内では、小麦粉・片栗粉などの粉類にも触れていき、粉の感触・水を加えた時の感触など、変化する感触を味わいたいと思います。一緒に不思議さを体験する中で、感触だけではなく、保育者やお友達との言葉のやりとりや共感しあうことも大切にしていきたいと思っています。



2さい  
なぎさぐみ

なかに ほんむら きさい  
中谷・藤村・笹井



## 2期 (5月17日~6月30日)

- 【テーマ】 園庭で身体をたくさん動かして遊ぶ・生き物に興味をもつ
- 【領域活動】 色水(絵の具)・しゃぼん玉・絵の具(手で感触を感じながら遊びます)
- 【うた】 ♪かわいいかくれんぼ ♪しゃぼん玉 ♪かたつむり
- 【わらべうた】 ふくすけさん・とのさまおちゃくざ・こどもとこどもが・そうめんや
- 【集団遊び】 むっくりくまさん・手をつなごう・親子でメリーゴーランド
- 【園外保育】 さんぽ(HAT内・近隣の公園)
- 【食育】 春きゃべつ(指先の力でちぎってみたり丸めてみたりして感触を楽しむ)
- 【自然】 あおむしやダンゴムシを探そう



## シール貼り

園庭に大きなこいのぼりが登場し「大きいお魚さんだね」「こいのぼりがいるよ」など、嬉しそうに見ている子ども達。「こいのぼりさんにお洋服を着せてあげよう」と、こいのぼり型の画用紙を渡すとシールをペタペタ貼って、いろいろな模様のウロコが出来上がりました。カゴいっぱいに入れていたシールも気が付けば無くなっていて「おかわりください」と、とても意欲的でした。大小様々なシールを並べて貼ったり、重ねて貼ってみたりと子ども達の個性が見られました。



## お集まり

子ども達と毎朝お集まりをしています。お集まりでは「朝の歌(ととけっこう)」「お名前呼び」「手遊び・わらべうた」「日付の確認(数字に触れる)」「絵本」の6つをしています。お片付けが終わった子から椅子を持って来て座り、お友達の顔が見えるように輪になって行なっています。4月のはじめの頃は立ってしまったり、違う所に行ってしまうたりしていましたが、最近は椅子に座り保育者と一緒に歌ったり絵本のリクエストをしたり、お名前呼びでは休んでいる友達を気にしたりと、積極的に参加してくれる姿が見られます。これからも毎日行なうので、是非子ども達にお集まりについて聞いてみてください。





かじはら ひらくり  
梶原・平栗

Ⅱ期（5月17日～6月30日）

【テーマ】梅雨について知ろう

【うた】♪こどりのうた ♪しゃぼん玉

♪かたつむり ♪あめふりくまのこ ♪かえるのがっしょう

【絵画・造形】滲み絵・絵の具でスタンプ・クレパス遊び

【ふれあい遊び】人数集め

【楽器】タンブリンでリズム打ち

【園外保育】散歩（近隣の公園）

【栽培】夏野菜（オクラ・ナス・ピーマン）の水やり

【食育】クッキング～ゼリーづくり～（状況に応じて）

【異年齢】フリーデー・グループ活動



にじ組になって1カ月が経ちました。子ども達の顔にも笑顔がたくさん見られ、元気いっぱい遊ぶ姿があります。園庭では水を使って砂場で遊んだり、虫探しに夢中になったりしている子ども達です。お部屋では自分のマークをもって、机上ゲームや構成遊びなど様々な遊びに挑戦し、自分の好きな遊びを見つける姿が見られました。

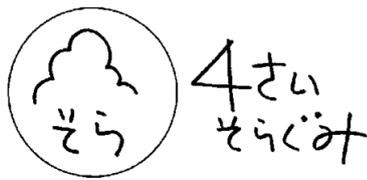
### ～園庭や散歩で春探し～

天気の良い日には園庭で遊んだり近隣の公園に散歩に行ったりと、春探しをしました。園庭に咲くチューリップを見つけると「♪あかしろきいろ～」と歌い始める可愛い姿がありました。植木鉢の下をのぞいてダンゴムシを探したり、蝶を見つけると夢中で追いかけていました。公園では、大きな葉っぱや木の枝を拾ったり、桜の花びらを集めてシャワーのように舞って遊んだりしました。Ⅱ期は、子ども達と一緒に春から梅雨時期への自然の移り変わりを発見していきたいと思います。

### ～こいのぼり製作をしたよ～

園庭にある大きなこいのぼりを見て、大興奮の子ども達でした。こいのぼりの歌を歌いながら、「まごい」や「ひごい」という言葉を知りました。また、いろいろな色のこいのぼりがあることを知り、製作では「黄色がいい」「赤がいい」と、こいのぼりの台紙選びに目を輝かせていました。うろこの形に注目し、「まる」「四角」など子ども達から出た形を用意し、それぞれがイメージするこいのぼりを作りました。「これはお母さん」「こっちはお父さん」などと家族をイメージする姿もありました。





いすみ  
和泉

## 2期（5月17日～6月30日）

【テーマ】	梅雨・新緑
【絵画】	にじみ絵でオリジナルの傘
【製作】	雨粒作り
【折り紙】	あじさい
【うた】	♪みどりのマーチ ♪ことりのうた ♪あめふり ♪かたつむり ♪あめふりくまのこ
【ふれあい遊び】	ひっこしゲーム・手具を使ったふれあいゲーム
【農育】	さつまいも・夏野菜の水やり
【クッキング】	そら豆のおにぎり（状況に応じて）
【園外活動】	雨の日の散歩（近隣の公園）
【異年齢活動】	泥遊び・フリーデイ・グループ活動

## こいのぼりのテカルコマニー

大、小2つの大きさの画用紙を用意しました。「ぼくはお父さんのこいのぼりにする」「わたしは子どものこいのぼりにする」など、こいのぼりのイメージをもって自分で選びました。その半分に折った画用紙に線を引いてはさみで切り、こいのぼりの形にしました。そこに好きな絵の具2色を使って自由に模様を描きました。半分に閉じて画用紙を力いっぱい押さえてから開くと、片方に絵の具が転写してこいのぼりの鱗のようになりました。筆を使って色が混ざり合うのを楽しんだり、半分に折ってどんな模様ができるのか想像したり、ワクワクしながら行なう姿がありました。最後に画用紙を開いた瞬間、できた模様を見て「わぁ」と言いながら笑顔になる子ども達。できたこいのぼりに目や背びれをペンで描いたり、はさみで切ったりして個性豊かなこいのぼりがたくさんできあがりしました。

またパレットや筆の洗い方を伝えると、ピカピカになるまで上手に洗ってくれ、意欲的に机や床についている絵の具も雑巾で隅々まで綺麗に拭いてくれました。





# 5さい かもめくみ

さわね たかはし  
澤根・高橋

2期（5月17日～6月30日）

- 【テーマ】 新緑から梅雨への移り変わりを感じよう
- 【絵画・造形】 絵の具で雨を表現しよう、グループでオリジナル傘製作、七夕飾り
- 【うた】 ♪にじのむこうに ♪にじ  
♪だから雨ふり ♪あめふり ♪たなばたさま
- 【ピアノ・楽器】 ぶどうのパン・かえるの合唱、楽器で3拍打ち・7拍打ち
- 【ふれあい・ゲーム遊び】 ふれあい遊び・ルールのあるゲーム遊び・リレー
- 【外部講習】 ダンスオブハーツ・プログラミング
- 【食育】 お泊り保育に向けたカレークッキング（状況に応じて）
- 【農育】 夏野菜の苗植え・水やり



## グループみんなでこいのぼりづくり

5月5日に向けてこいのぼり製作を行ないました。こいのぼりの歌を歌い、真鯉や緋鯉、こどもの日はこども達が元気に成長するようにとお祝いする日などの由来を知りました。そして、「こいのぼりって知ってる?」と子ども達に尋ねて、「赤とか、黒とかあるよね」「大きいこいのぼりと小さいこいのぼりがあったかな」「ピンクとかもいたかも」とこいのぼりについてのイメージを共有しました。

グループで話し合いをし、みんなで一つのこいのぼりを完成させました。あるグループのエピソードです。「黒がいい!」とグループの5人中4人の意見がまとまりかけていました。けれど、1人の子の顔が曇っていて「私はどうしてもピンクがいい」と小さな声で呟きました。すると、そのことに気付いた一人が「わかった。私もピンクでいい。だってそっちの方が可愛いもん。みんなはどう?可愛いこいのぼりにしない?」と一人ひとりに「ピンクでいい?」と聞いていきました。その子の熱意が伝わったのか、「いいよ」と次々に賛同していき、ピンクに決まりました。そして、完成したこいのぼりにみんなで「うろこちゃん」という名前を付け、「うろこちゃんうろこちゃん」と、全員が満面の笑みを浮かべて、嬉しそうにこいのぼりに向かって話しかけていました。

一つの作品をグループみんなと作っていく中で、一緒にする楽しさ、自分の思いを伝える勇気、友達の思いを受け入れる優しさ、思いを一つにまとめる自己発揮と描画活動で様々な人間関係が形成されていました。一緒に作り上げる喜びや達成感は倍に感じたのではないのでしょうか。これからも、友達との関わりを大切に1年にしていきたいと思っています。

### こいのぼりのつくりかた

大きな模造紙に、グループごとに絵の具遊びをし、ウロコ作りをしました。グループで選んだカラーポリ袋にウロコを貼って完成です。

# フリーのせいせい



ふくおか  
福岡

5月になり、徐々に園生活に慣れてきて、自分の好きなおもちゃや遊びを見つけたり、園庭の新緑の中でのびのびと遊んだりしている姿が見られます。乳児も幼児も共通して、たくさんの絵本に親しんでくれています。今年度から、子ども達によりたくさんの絵本に親しんでほしいという願いから、かもめ組の子ども達の中から有志を募って、「絵本委員会」を立ち上げました。絵本委員会では、各月に園にある絵本の中から、翌月の行事や自然に沿ったものや、3、4、5歳それぞれの子供達に読んでほしい絵本を推薦したり、もし無かった場合、その月に相応し新しい絵本の購入を検討したりするのが役割となっています。今回は子ども達と一緒に話し合っ、新しく購入した絵本の紹介をさせていただきます。

## ○4歳児おすすめ

『てんとうむしのてんてんちゃん』

はっぴこども園の園庭にもいる、てんとう虫が主人公の絵本です。他にも春の生き物がたくさん出てきて、お話の中で、楽しみながら生き物の生態をたくさん知ることが出来ます。



## ○3歳児おすすめ

『14ひきのびくにつく』

14匹のネズミの家族が、春の野原にピクニックに行くお話です。大きな綺麗な絵の中には、小さなてんとう虫やアマガエル、カナヘビなどが隠れています。絵本1冊で、たくさんの春の自然に親しめます。



## ○5歳児おすすめ

『かっぱのこいのぼり』

河童が住むかっぱまちにも、こどもの日がやってきます。河童たちはどんなこどもの日を過ごしているのでしょうか。そんな、こどもの日を特別だと思える、素敵なお話です。



これからも子ども達と一緒に、年間を通して、たくさんの絵本に触れて、新しいものも導入していきたいと思っています。絵本貸し出しは、なぎさ組、おひさま組にもありますので、ぜひご利用してください。絵本を通して、季節や自然、文字や数字に親しみを持って、子ども達が豊かな想像力、表現力が育まれたら幸いです。



# 台所の先生から



いわさち こんどう  
岩瀬 近藤

## 《素材の味を生かして、うす味の給食にしている理由》

はっとこども園の給食は、「日本人の食事基準」をもとに栄養価を定めています。厚生省が示す「日本人の栄養基準」とは、病気にならないよう、健康に発育していけるために必要な栄養素の基準です。

その中の塩分について、今回はお伝えしたいと思います。

1日の塩分量の目標量

乳児【1歳～2歳】	・ ・ 3.0g未満
幼児【3歳～5歳】	・ ・ 3.5g未満

園では昼食とおやつで、乳児は1日の50%・幼児は1日の45%の栄養量を目指しています。割合からみて、ご家庭での塩分量をおおよそ1.5g未満にすることをお勧めします。1.5gってどのぐらい？ 親指、人差し指、中指の3本でつまんだ量が1gほどです。しかし、塩を1.5g使って良いという事ではありません。しょうゆ、味噌、ソース、ケチャップ、マヨネーズ等の調味料には塩が含まれています。ウインナー、ハムなどの加工食品、ちくわなどの練り製品にも塩が含まれています。ご飯にかけるふりかけ、昆布などにも含まれています。それらを加味した塩分量で1.5g未満にすることを意識してほしいです。

子どもの味覚は敏感で、濃い味に慣れてしまうと、味覚の発達や健康にも影響してしまいます。この時期に、おいしく感じられる味のギリギリの味付けで、色々な素材の味を経験して薄味でもおいしく食べることができる豊かな味覚が育ってほしいものです。ご飯をしっかり噛んでお米の甘さを感じて、旬の野菜の素材の味を感じていきたいです。

塩分量を控えるコツとして、出汁のうま味をきかせること、レモン等の果汁で味を付ける、トマトや干ししいたけのうま味を利用することなどです。また、野菜や果物にたくさん含まれているカリウムは身体の塩分を排出してくれる作用もあるので、意識的にとることも良いでしょう。

ちなみにラーメン1杯(4～6g)・かつ丼(4～5g)・ふりかけ1回分(0.4～0.8)の塩分が含まれています。



# ほけんだより



看護師 榎木 なるき

新緑の5月から紫陽花の色もあざやかな梅雨の頃へ移り変わろうとしています。子ども達も入園が早1ヶ月半が過ぎました。いつも元気な子ども達ですが、親子ともども疲れが表に出てきやすい時期でもあります。不調を感じたら、今一度ゆっくり生活を振り返ってみて下さい。

## 疲れの種類と原因

頭（精神）の疲れ	胃腸の疲れ	筋肉の疲れ
計算を間違いやすい、集中できないなどの頭の疲れは、脳より精神の疲れが原因と言われています。ストレスや寝不足が原因で、自立神経の働きが不安定になるために起こります。	「下痢になった」「胃がもたれる」という状態は、胃腸が疲れている時にも起こります。胃腸は寝ている間活発に働く仕組みになっていますが、夜型の生活、寝不足により胃腸の働きは弱くなります。	「手足がだるい」「ふくらはぎが痛む」などの筋肉の疲れは、十分な休養をとらずに運動したり、準備体操が不十分な時に起こるだけでなく、栄養のバランスや体内のミネラルバランスが崩れたときに起こりやすいです

## 疲れを予防する栄養素

ビタミンC	ビタミンB1	カルシウム
副腎の働きを強め、ストレスを防ぐホルモンを出しやすくします。又疲労の元になる乳酸を処理する働きをします。	糖質がエネルギーに変わるのを助けます。また疲労物質（乳酸）を取り除く働きがあります。不足すると体内に乳酸がたまり、疲れやすくなります。	神経を安定させる働きがあります。イライラやストレス等、精神の疲れを防ぎます。不足すると骨から分解され、骨が弱くなります。
小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、果物など。	レバー、ハム、豚肉、玄米、胚芽米、うなぎ、大豆	牛乳、煮干、桜エビ、焼き豆腐、イワシなど。

## 疲れをとるこころがけ

<p><b>バランスの良い食事をする</b></p> <p>肉類、魚類、野菜などバランスよく摂って、栄養素が不足しないようにしましょう。</p>	<p><b>睡眠をたっぷり取る</b></p> <p>眠っている間に脳はその日にあったことを処理します。また、熟睡はストレスを解消します。</p>
<p><b>興味を持つ</b></p> <p>楽しみがある、好きなことが出来るのはストレス解消になります。</p>	<p><b>たくさん笑う</b></p> <p>笑い療法という言葉があるように、笑いはストレスを解消させ、免疫力を高めます。</p>

# ウェルネス 体育遊び

3歳児クラスの体育遊びも始まり、楽しんでサーキット運動を行ない、色々な身体の使い方などを身につけていっています。4歳児クラス、5歳児クラスは昨年度からの引き続きで、基本的な動作（走る・跳ぶなど）を行なったうえで、複合的な動作（2つの動作を同時に行なう）を取り入れて、動きの安定を図っています。3歳児クラスでは、体育遊びに慣れていきながら、道具を順番に進んで行くこともでき、楽しんで行なっています。

4月の後半から、緊急事態宣言発令に伴い、体育遊びをお休みしていましたが、再開後は引き続きサーキット運動を取り組んでいきます。

## 【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

- ・O型から、U型にコースを増やし、コースの理解・順番に進むことを覚える。
- ・サーキット運動に興味・関心を持ちながら、ルールを理解し基本動作を身につけていく。

#### ○4 歳児クラス

##### U型サーキット

- ・「走る」「跳ぶ」など基本動作に負荷を加え、ひとつひとつの動作を確かなものにする。
- ・複合動作①をたくさん経験（～しながら～する。という2つの動作を同時に行なう）していく。

#### ○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）を図る。
- ・複合動作①を（～しながら～するという2つの動作を同時に行なう）安定して行なう。
- ・複合動作②の経験（～から～して～するという3つの動作を同時に行なう）

### ポイント指導

#### ・3 歳児クラス

- ・マット「横転」⇒おもいの形で横に転がる・回る感覚を身につける。
- ・鉄棒「ぶらさがり足タッチ」⇒ぶらさがりながら、手とお腹に力をいれ鉄棒に足をタッチする。

#### ・4 歳児クラス

- ・マット「前回り」⇒身体を丸め、まっすぐ回って起き上がる。
- ・跳び箱「台上～開脚乗り」⇒両足を揃えたところからすぐに蹴り返す。
- ・鉄棒「つばめ～前回り降り」⇒腕支持の姿勢から身体を丸くしながら前に回る。跳びつきから腕支持までを行ない、手首を回して回る。

#### ・5 歳児クラス

- ・マット「坂付き後転」「後転」⇒後ろに転がる感覚を身につけながら、支持を行なう。
- ・跳び箱「開脚とび」⇒両足踏切から、足を開き体重移動を行なう。
- ・鉄棒「坂付き逆上がり」⇒腕を引き付けて、けり上げを行なう。  
「逆上がり」⇒けり足と、脇の引き締めを意識して行なう。