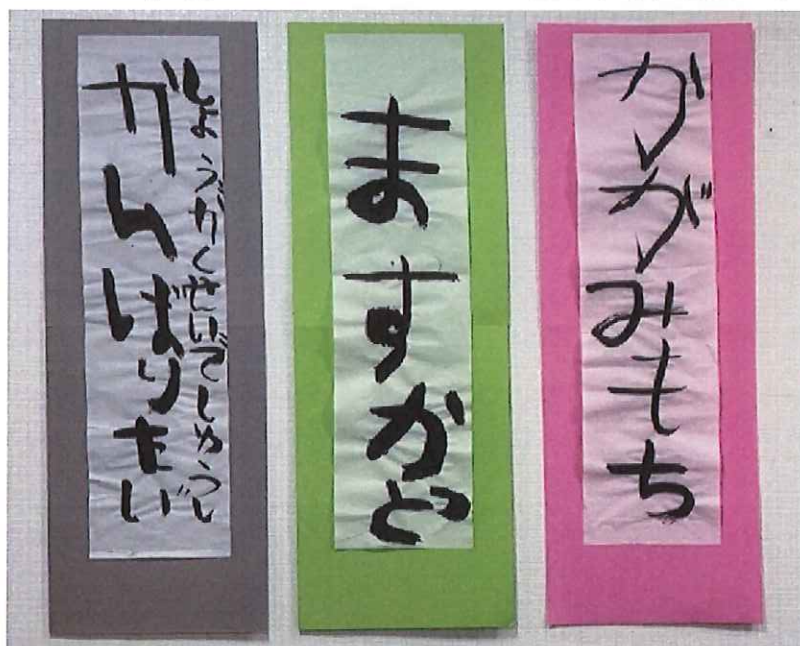


はっとこどもえん えんだより 2026ねん

7期：1月13日～2月23日



5歳児（書き初め）

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.ed.jp/>

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



★ウォッチマンについて

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、他の職員へ声かけをお願い致します。

★生活発表会について

2月14日（土）に3、4、5歳児クラスは生活発表会を行ないます。

詳細は後日、チャイルドケアウェブでお知らせします。

0、1、2歳児クラスは家庭保育のご協力をお願い致します。

★ご家族が体調不良時の登降園について

ご家庭内に感染症などで体調がすぐれない方がおられる場合の登園は、門で受け入れをし、職員がお子様の保育室まで一緒に行くようにします。お迎えの際は、保育室から門のところまでお連れします。

登降園の際、職員室にお声掛けください。

対応にお時間を頂戴することもあるかと思いますが、園内での感染拡大を防ぐためにも、ご協力よろしくお願い致します。



こども園のその先

園長 藤原^{ふじわら}

あけましておめでとうございます。今年も保護者の皆さまのご理解とご協力のもと、子どもたちが毎日楽しく通うことのできる「はっとこども園」を職員一同で力を合わせて創りあげていきたいと思ひます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

昨年のことになりますが、12月は5歳児かもめ組と一緒に出かけける機会が多く、小学校の子どもたちと触れ合う場面もたくさんありました。3日に行なわれた灘の浜小学校6年生の“灘の浜フェスティバル”では、0歳児から関わってきた子どもたちが主催者として迎えてくれ、成長した姿に胸が熱くなる再会となりました。メイド喫茶やお化け屋敷、劇、模擬授業体験など、かもめ組の子どもたちも大いに楽しんでいました。

また、6日の同園会では、小学校1年生となった子どもたちとの嬉しい再会がありました。小学校の運動会や音楽会では応援するだけでしたが、この日は久しぶりに一緒に遊び、対話し、変わらない笑顔に懐かしさがこみ上げ、あっという間の時間でした。次年度は、もう少しゆったりとした開催（給食の提供も検討中）を考えております。

こうした交流を通して、小学校での様子や授業のことなども話題となり、改めて保幼小連携について考える機会となりました。

近年、教育の連続性やスタートカリキュラムへの関心が高まり、神戸市でも接続カリキュラムの作成が進められています。本園も指定連携校である灘の浜小学校とともに作成を進めていく予定です。実際にはまだ道半ばというのが現状ではありますが、園と小学校で大切にしている視点は確実に近づいています。その一つが「正解を求めるのではなく、最適を見つける力を育てること」です。園ではこれまでも、日々の生活の中で“正解のない問い”について子ども同士が対話し、試行錯誤しながら協働して考える姿を大切にしてきました。小学校でも、自分で考え、友達と意見を交わしながら学びを深める授業が増えています。スタートカリキュラムの目的は、こうした「学びの姿勢」が園から小学校へ自然とつながり、子どもたちが安心して学びのスタートを切れるようにすることです。そのために園では、生活習慣の自立から、友達と協力・協同する力、自分の思いや考えを自分の言葉で伝える力、遊びの中で試行錯誤する経験など、小学校の学びにつながる“土台”を育んでいます。また、小学校の先生との情報交換や授業見学、行事での交流などを通して、子どもたちが「1年生」へ向けて期待をもてるような環境づくりにも取り組んでいます。

今月より発表会に向けて本格的なおけいこが始まります。担任だけでなく、全職員がグループをつくり、劇づくりに取り組みます。「物怖じしない子どもになってほしい」という願ひを胸に、私たち自身も子どもたちと一緒に挑戦し、楽しみながら準備を進めていきます。



視点を変えて、心にゆとりを

副園長 原 賢

新しい年が始まりました。仕事や子どもの学校などが始まり、生活が日常の流れに戻りつつあると思います。日々の慌ただしさの中で、ふと「これでいいのだろうか」と育児に悩む瞬間は誰にでもあります。その一つに「寝かしつけ」の悩みがあると思います。

布団に入ってもなかなか寝ようとしないう我が子を前に「明日の準備も、残った家事もあるのに」と焦ります。工夫を凝らしても報われない日々ストレスを感じてしまうことや、寝落ちしてしまった自分を責め、やり残した仕事に溜息をつく朝を迎えることもあるかもしれません。私自身も、共働きゆえの生活リズムの遅さに「仕方がない」と開き直りつつも、心のどこかでモヤモヤとした葛藤を抱えながら、夜遅い就寝時間に頭を悩ませていた一人でした。

そんな折、育児書を読んでいるとあるベテラン保育士さんの言葉に目が止まりました。「我が子が寝ている時間は、子どもが布団に入った瞬間からと決めた」という一節です。寝る前の絵本や、何気ないおしゃべりの時間、ただ横になってゴロゴロしている時間も、身体は休まっており、それはすでに豊かな「睡眠の時間」の一部なのだという考え方です。この視点に触れたとき、私の心は軽くなりました。「早く寝かせなければならない」という何かに追われているような気持ちが「この時間はもう休息の時間なのだ」という肯定感に変わったからです。

視点が変わると、不思議と子どもへの関わり方も変わります。布団の中で歌い出したり話し出したりする我が子に対し、以前はプレッシャーから「早く寝なさい」と叱っていたのが「もう少し小さな声にできる？もう少ししたら眠ろうね」と、おおらかな気持ちで寄り添えるようになりました。これは決して寝かしつけをしなくていいということではなく、親の心に余裕が生まれたことで、子どもとの間にゆとりある関係ができたと言えます。

こうした視点の転換は、食事や生活習慣の捉え方にも応用できます。例えば料理をする場面では「たまには手抜き料理でもいい」と自分を許すだけでなく「一週間のうちこの日は必ず料理を休まなければならない」というルールを自分に課してみるのはいかがでしょうか。「手抜きでもいい」という言葉は、時に「できていない自分」を浮き彫りにしてしまいがちですが「休むことが義務」であれば、リフレッシュすることに罪悪感を抱かずに済みます。もし頑張っただけで何かをしたとしても「休みの日なのに自分はこんなにやった」と自分を肯定する力に変わるはずです。

物事の捉え方が変われば、育児の景色は少しずつ楽なものへと変わっていきます。無意識に頑張りすぎてしまう前に、ぜひ一度、ご自身の「当たり前」の視点を少しだけずらしてみてください。完璧を目指すことよりも、保護者の皆様が笑顔でいられることこそが、子ども達にとっての幸せです。新しい一年も、肩の力を抜きながら、今できることを大切に共に歩いていきましょう。



○さい
おひさまぐみ

竹中 篤
加藤 奥西

0歳児 7期 (1月13日~2月23日)

- 【テーマ】 冬の寒さを感じながら、さまざまな遊びを楽しむ
- 【うた】 ♪ゆき ♪まめまき ♪いとまきのうた など
- 【わらべうた】 おしくらまんじゅう・だるまさん・もぐらどん など
- 【室内活動】 絵の具(赤)・感触遊び(トイレットペーパー・新聞紙など)
- 【戸外活動】 園庭遊び・散歩(HAT内・パンダコアラ公園)
- 【異年齢交流】 乳児交流・クローバーデー
- 【栽培】 カブ(水やり・観察・追肥・収穫)
- 【食育】 柑橘類(1月)・冬野菜の味噌汁(2月)

※内容は変更になる場合があります



おさんぽバッグをつくったよ

ジップロックにシール貼りをし、おさんぽバッグを作りました。いつもとは違った素材に、はじめは慎重になっていた子ども達。シールを台紙から剥がすことや、手にくっつくことに苦戦しながらも、シール貼りを楽しんでいました。色にこだわりを持ったり、手に貼ってみたりしながら楽しむ姿も見られました。後日、ミニ園庭でおさんぽバッグを出すと、まつぼっくりや落ち葉、砂などそれぞれの好きなものを入れ、嬉しそうにする子ども達でした。



リトミック

おひさま組では、夕方の時間にピアノの音に合わせてリトミックをしています。4月の頃は、1歳のお友達の姿を見て楽しんでた子ども達でしたが、今ではピアノの音に合わせて自ら身体を動かし、楽しむ姿が見られます。「じょうぶないす」「親子でメリーゴーランド」など、友達同士の関わりも増えており、成長を感じます。これからも子ども達の関わりを大切にしながら、リトミックを楽しんでいきます。





1さい
おいさまぐみ

たけなか
竹中
かとう
加藤

たかはし
高橋
おくにし
奥西

1歳児 7期 (1月13日～2月23日)

- 【テーマ】 冬の寒さを感じながら、さまざまな遊びを楽しむ
 - 【うた】 ♪ゆき ♪まめまき ♪いとまきのうた など
 - 【わらべうた】 おしくらまんじゅう・だるまさん・もぐらどん など
 - 【室内活動】 油粘土遊び・紙粘土遊び・絵の具(タンポ)・新聞紙遊び
楽器遊び など
 - 【戸外活動】 園庭遊び・散歩(HAT内・パンダコアラ公園) など
 - 【異年齢交流】 乳児交流・クローバーデイ
 - 【栽培】 カブ(水やり・追肥・観察・収穫)
 - 【食育】 柑橘(1月)、冬野菜の味噌汁(2月)
- ※内容は変更になる場合があります



園庭遊び



寒くなってきたので、トレーナーを着て外遊びをするようになりました。体を動かすことを楽しみながら、遊具に登ったり、平均台を渡ったり、築山に登ったりしています。遊具の揺れる丸太橋が少し怖くても保育者と手をつないで挑戦してみたり、滑り台を勢いよく滑ったりしながら、繰り返し上り下りを楽しんでいます。

また、きんかんや木の実、落ち葉などの自然物を拾うことにも夢中になっています。自分たちでシールを貼った手作りのバッグを首にかけて、たくさんの自然物を集めていました。これからも季節を感じながら、戸外遊びを楽しみたいと思います。



クリスマスケーキ作り

クリスマスケーキ作りをしました。手を大きく動かしながら上手に生地を混ぜることができていました。ホットプレートでホットケーキを焼く様子を見ながら、匂いを嗅いだり、生地からプツプツと気泡が出てくる様子を見たりしました。完成したホットケーキは、自分でフルーツを乗せて食べました。笑顔で「おいしい」と言いながら完食していた子ども達でした。





2さい
なぎさぐみ

まえだ いすみ こばやし
前田・泉・小林

7期 (1月13日~2月23日)

- 【テーマ】 戸外遊びを通して、冬の寒さを感じる
友達とルールのある遊びを楽しむ
- 【室内活動】 絵の具（スタンプ）・のり・はさみ・マーカー・色鉛筆（塗り絵） など
- 【戸外活動】 園庭遊び・散歩（HAT内・近隣の公園） ※気温によって考慮します
- 【うた】 ♪ゆき ♪豆まき ♪雪のこぼろず など
- 【わらべうた】 もちっこやいて・おしくらまんじゅう・かごめかごめ など
- 【集団遊び】 おにごっこ・しっぽとり など
- 【異年齢交流】 クローバーデー・乳児交流・幼児との交流
- 【栽培】 かぶの水やり・追肥
- 【食育】 柑橘類（1月）・冬野菜（2月）



表現遊び

4月からピアノに合わせていろいろな動物になりきってリトミックをしたり、カブトムシを飼育していたなぎさ組。そんな動物や虫になりきって表現遊びを楽しみました。保育者と言葉の掛け合いでは「あなたはだ〜れ?」「ダンゴムシだよ〜」と、セリフも覚えて元気いっぱい言うことができていました。舞台を出し、帽子をかぶると、さらに張り切って自分の役を楽しむ姿がありました。取り組んだ姿を動画配信でお届けしたいと思います。



幼児に向けて

12月から玩具を選ぶ時に個人マークを使用したり、少人数ずつ幼児クラスに給食を食べに行ったりしています。給食では緊張している子もありますが、お兄ちゃんお姉ちゃんと一緒に給食を運んでもらったり、優しく話しかけてもらったりと仲良くなってきています。また「今日はいく?」と楽しみにしている姿も見られます。これから夕方にも少しずつ幼児の部屋へ遊びに行きたいと思っています。来年度に向けて、無理なく慣れていけるように関わっていきます。





ひらぐり さかもと
平栗・坂本



7期（1月13日～2月23日）

- 【テーマ】 冬の行事を楽しもう
- 【絵画・制作】 絵の具遊び～発表会で使う背景をつくろう～
おにのお面の製作
- 【うた】 ♪発表会のうた ♪おにのパンツ
♪まめまき ♪ゆげのあさ ♪すうじのうた
- 【音楽・表現】 リズム打ち・合奏・リトミック・劇遊び
- 【園外活動】 散歩（近隣の公園）
- 【異年齢交流】 フリーデー
- 【農育・食育】 冬野菜の水やり・収穫 冬野菜の食育
- 【絵本】 おなかのなかにおにがいる・ねずみくんとゆきだるま



クリスマスツリー作り



「寒いから、お洋服を着せてあげよう」と三角と四角の画用紙に色を付けました。絵の具は青色と黄色の2色を使って混色を楽しみながら「あったかいって言ってる」「マフラーみたい」と、それぞれがイメージを持って塗ることができました。きれいな緑色に変身した画用紙は繋げ、キラキラやふわふわなど様々な素材を使ってボンドで飾りつけをしました。飾っているツリーを見て「綺麗に飾り付けできた！」「お家にも飾っているよ」と嬉しそうにお話をしてくれる子ども達でした。



発表会に向けて

ピアノの音を聞きながらリズムに合わせて楽器を鳴らしたり、劇遊びをしたりしました。楽器遊びではカスタネット、すず、タンブリンの3種類を使って、自由に楽器を鳴らしたり、合奏動画を観ながらリズムに合わせて様々な音の鳴らし方を楽しんだりしました。劇遊びでは動物になりきって自由に身体を動かしたり、大きな袋の中に入って、てぶくろの中を体験したりしました。園庭やお部屋でも「オオカミして！」と追いかけてここに誘ってくれる子どもの姿や、友達とペープサートを使って遊ぶ姿も沢山見られるようになっていきます。これからも楽しみながら、歌や劇のお稽古に取り組んでいきたいと思ひます。



4さい
そらぐみ

きさい・いけがみ
笹井・池上

7期 (1月13日~2月23日)

- 【テーマ】 発表会・冬の行事を楽しもう
- 【絵画・制作】 冬の制作
- 【うた】 ♪発表会のうた ♪豆まき ♪鬼のパンツ
♪ゆき ♪いとまき
- 【音楽・表現遊び】 発表会に向けて合奏のお稽古
リトミック（劇の表現遊び）・ピアノカ
- 【外部講習】 ダンスオブハーツ
- 【戸外活動】 散歩（近隣の公園）
- 【異年齢交流】 なぎさ組と交流・フリーデー
- 【農育・食育】 冬野菜の追肥・寒さ対策（敷き藁）
- 【絵本】 てぶくろ・ゆきのひ

クリスマスを楽しんだよ

クリスマスに向けてまつぼっくりでのツリー制作や、ケーキのちらしを作るなどしてクリスマスが楽しみになるような活動を行ないました。ツリー制作では、秋に公園で拾ったまつぼっくりにモールやビーズなどをボンドを使って装飾し、可愛いツリーを作りました。絵の具で緑や白を塗って色鮮やかにしたり「お家のツリーに飾るんだよ」とモールを輪っか状にして付けたりしている子もいました。ちらし作りでは、ケーキのちらしから好きなケーキを選び、それをハサミで切り貼りしました。ペンで可愛く飾りを付けて華やかにしてみたり、お店のちらしのように値段を書いてみたりと、素敵なちらしがたくさん出来上がりました。10円のケーキは、「お客さんがたくさん来て人気のお店になるから！」値段の高いケーキは「高級ないちごを使ってるから！」と、子ども達なりに色々と工夫をする姿がたくさん見られました。

最後はクッキングでクリスマスケーキを作りました。焼いたホットケーキにホイップクリームやフルーツ、砂糖菓子を盛り付けて、おいしいケーキが出来上がりました。





5さい
かもめぐみ

ふくおか やまおか
福岡・山岡

7期（1月13日～2月23日）

- 【テーマ】 ・冬の自然を観察してみよう
・発表会～気持ちを込めて、力を合わせて～
- 【絵画・造形】 発表会の背景・小道具作り・折り紙
- 【うた】 ♪ゆき ♪鬼のパンツ
♪豆まき ♪発表会の歌 ♪卒園式の歌
- 【楽器遊び】 ピアニカ・合奏のお稽古（だいだいだいぼうけんのうた）
- 【行事・地域交流】 発表会・フリーデー・姉妹園交流
- 【農育・食育】 冬野菜の水やり・収穫・クッキング
- 【絵本】 お化けのふゆごもり・ないたあかおに
- 【外部講習】 ダンスオブハーツ・プログラミング

メリークリスマス～リース作りとクッキング～

前期は、クリスマスにちなんだ活動を行ないました。初めに、うみの部屋に飾るリース作りをしました。自分がイメージする形になるように木の枝を選んで作ったり「お家に見える」「写真立てみたい」と、作りながらさまざまな発見をしたり、個性豊かなリースが完成しました。また、味覚でもクリスマスを楽しめるよう、クリスマスホットケーキ作りもしました。友達と話し合いながら慎重に計量をしたり、生地を混ぜたりと、これまでの経験を活かしながら取り組み「ケーキ屋さんみたい」と、期待を膨らませながら楽しんでいました。自分で生地をすくってホットプレートに流すと「ぷつぷつ出てきた」と、焼き上がりを楽しみにする姿が見られました。焼き上がったホットケーキに、生クリームやカラースプレー、果物をトッピングして「めっちゃおいしい!」と大満足でした。いろいろな活動を通して、クリスマスを心待ちにしながら、楽しんでいました。



発表会へ向けて、気持ちを一つに

歌、楽器、表現遊びそれぞれ、発表会に向けて活動に取り組んでいます。歌では気持ちをそろえて歌えるよう、みんなで絵本のように歌詞を読み「どんな意味かな?」と考えてから歌うようにしています。楽器遊びでは「友達のここが上手だった」とお互いに認め合いながら、楽しんで取り組む姿が見られます。表現遊びでは、友達の面白い表現を真似してみたり、みんなで一緒に生き物になってみたりと、表現することの楽しさを共有しています。どの活動でも、友達と力と心を合わせることを楽しみながら取り組んでいます。運動会の時のように心を一つにして発表会に向かっていきたいと思います。

つりのせいせい

すえぐち
未口

今回は、幼児クラスの園庭あそびでの様子をお伝えします。

〈エピソード1〉

築山のトンネルの上でにじ組がバスごっこをしていました。運転手が葉っぱをハンドルに見立て、バスごっこのうたを歌っていると、道路を通る保育園バスを発見し「今からこのバスは保育園バスになります」と言う後ろに乗っていた子ども達が近くにいたそら組に「保育園バスですよ、乗ってくださーい」とお知らせをしました。すると「乗りまーす」と言って次々に乗り込み、全員が揃うと「しゅっぱつしんこう！」と楽しそうにバスに揺られながら遊ぶ姿がありました。



〈エピソード2〉

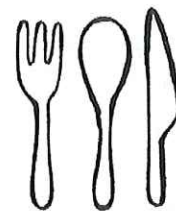
かもめ組のお友達が小屋でジョイントマットやビールケースを組み合わせ秘密基地を作っていました。そばですっと見ていたにじ組の A ちゃんが中を覗こうとすると、基地の中から「入ってみる？」という声が聞こえました。ドキドキしながら入っていく A ちゃん。しばらくすると基地の中から楽しそうな笑い声が聞こえてきました。その笑い声につられてどんどんお友達が集まってきました。にじ組の A ちゃんも今度は基地の仲間に加わり、「どうぞ～」と誘導する側になり、一緒に遊んでいました。



他にも、たまご鬼や色鬼などみんな遊ぶことで自然とルールを知ることができています。異年齢での関わりを通して年長児の姿を見て行動や遊びを真似てみたり、相手のことを考え思いやる気持ちを持ったり、お友達の自由な発想に触れ、遊びが発展したり興味の幅が広がったりして集団での協調性が育まれています。これからも、クラスだけでなく異年齢での関わりも大切にしていきたいと思います。



お台所の先生から



なかい ふくい
中井 福井

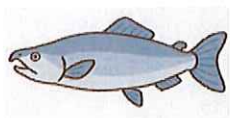
《冬に摂りたいビタミンD》

2月は1年で一番寒く乾燥した日が多く、感染症の気になるシーズンですね。そこで冬に健康を守るカギとなるビタミンDについてお話したいと思います。はっとこども園では子どもたちが給食を食べている時にその日の献立の中に使用している食材に含まれる栄養素のお話をします。その為子どもたちはビタミンDって聞いたことあるな、骨や歯を丈夫にするって言ってたな、と思うかもしれません。骨を作る材料としてカルシウムを思い浮かべる方が多いと思いますが、実はビタミンDが無ければせっかく摂ったカルシウムもうまく吸収できません。ビタミンDの働きはこれだけではなく、他にもアレルギー疾患、免疫機能、感染症、低身長、糖尿病など影響は多岐に渡り、近年その重要性が明らかになってきています。そして、現代の生活環境において、このビタミンDが不足しているお子さんが増えていることをご存知でしょうか？

必要な量のビタミンDのほとんどは日光を浴びる事で体内で合成することができますが、ライフスタイルの変化や皮膚への影響の懸念から日照を避ける傾向があり、日本人の約半数はビタミンDが不足しています（厚生労働省、日本人の食事摂取基準参照）。体内のビタミンDレベルは、紫外線量と関連し、冬～春は夏～秋よりも大幅に低くなることが知られています。特に冬季は日照時間が短い事や、日照量が少ないため、手の甲のみの露出の場合夏季の倍の時間日光を浴びる必要があります（独立行政法人国立環境研究所 HP 参照）。

体内の合成が不足しがちな冬は食事からのビタミンDの摂取を是非意識して頂きたいと思います。ビタミンDの多い食材は鮭やさんま、いわしなどの魚介類や、干しいたけや舞茸などのきのこ類、卵黄などです。日本人の食事摂取基準を満たす量は1日当たり、1～2歳で3.5 μg 、3～5歳で4.5 μg です。3～5歳に充足する量として、魚に含まれるビタミンDの量は様々ですが給食で魚の提供がなかった日は30g程の魚をご家庭で食べていただき、きのこ類や卵なども意識してお料理に入れていただくとおおよそ充足すると思われます。ただし、サプリメントなどでの補給は乳幼児の1日耐容上限を超える可能性があります。過剰症の可能性があり注意が必要です。冬季も適切な時間の日光浴と食事を心掛けていただければと思います。

2月3日は節分です。給食では鰯のつみれ、おやつに恵方巻を提供します。ビタミンDと豆まきで風邪を遠ざけ元気に寒い季節を過ごしていただければと思います。



ほけんだより



看護師 ならき 櫛木

年末年始いかがお過ごしでしたか、たのしい時を過ごすことができましたでしょうか。
年が明けてはや2週間近く経ちました。今年も子ども達が健康で元気いっぱい園での生活
が送れるよう心身共に健康面に気をつけていきます。今年もよろしくお願い致します。

生活のリズムを整えましょう

年末年始のお休みで、生活リズムは崩れていませんか？

風邪などひきにくい健康な体を作るために「早寝、早起き、朝ごはん、うんち」の習慣を身に付けていきましょう。



2月3日は節分：「季節を分ける」
事を意味します。
この日は病気や災難を鬼に例え
豆をまいて無病息災を願います。



冬のあせも、とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではありません。厚着や暖房で冬にあせもができる場合もあります。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため荒れやすく、清潔と保湿が健康な皮膚を作る基本となります。冬の肌は寒さで血行がよくないため湿疹が治りにくいといわれますので早めに受診しましょう。

<予防>

- ・厚着をさせない
- ・汗をかいたら身体を拭き、着替える
- ・毎日入浴して肌を清潔にする

知っておこう 感染経路と予防法

接触感染

発病者に接触することで感染

病原性大腸炎、サルモネラ菌
腸炎ビブリオ、ボツリヌス菌
ヘルパンギーナ

急性出血性結膜炎、とびひ
流行性角結膜炎、手足口病
感染性胃腸炎（嘔吐下痢）など

手洗い、アルコール消毒

飛沫感染

くしゃみや咳などで
飛び散った唾液から感染

咽頭結膜炎（プール熱）
リンゴ病、おたふくかぜ
インフルエンザなど

うがい、マスク着用

空気感染

くしゃみ、咳などで
飛び出したウイルス
が、空気中に浮遊し
て感染

水ぼうそう、結核
はしかなど

予防接種、咳エチケット、換気

<飛沫距離：1～2メートル>

ウェルネス体育あそび

体育講師 難波 奈々

新年あけましておめでとうございます。

今年も、体育あそびでたくさん身体を動かして、身体の使い方や、神経系の発達、また技能にもチャレンジしていきます。

今年も、1年よろしくお願いします。

7期の取り組みとねらい

サーキット運動

〇3 歳児クラス

- ・今まで行ってきた、基本動作を確かなものにしていきます。
- ・複合動作①（～しながら～するという2つの動作を同時に行なう）を行なっていきます。

〇4 歳児クラス

U形サーキット

- ・複合動作①（～しながら～するという2つの動作を同時に行なう）を確かにしていきます。
- ・基本動作では動きの確かさ（素早さ、連続性、バランス性など）を図ります。
- ・引き続き複合動作②（・・・しながら・・・して・・・する。というように、1つの動作に3つ以上の動きを同時に行なう）を実施していきます。

〇5 歳児クラス

U形サーキット

- ・複合動作②（～から～して～する。という3つの動作を同時に行なう）の安定を図ります。
- ・複合動作③（上肢は・・・しながら、下肢は・・・しながら・・・する。というように、1つの動作に上肢と下肢を同時に行なう）を確かにしていきます。
- ・引き続き、技術課題にも向き合い自尊感情を確かにしていきます。

ポイント指導

・3 歳児クラス

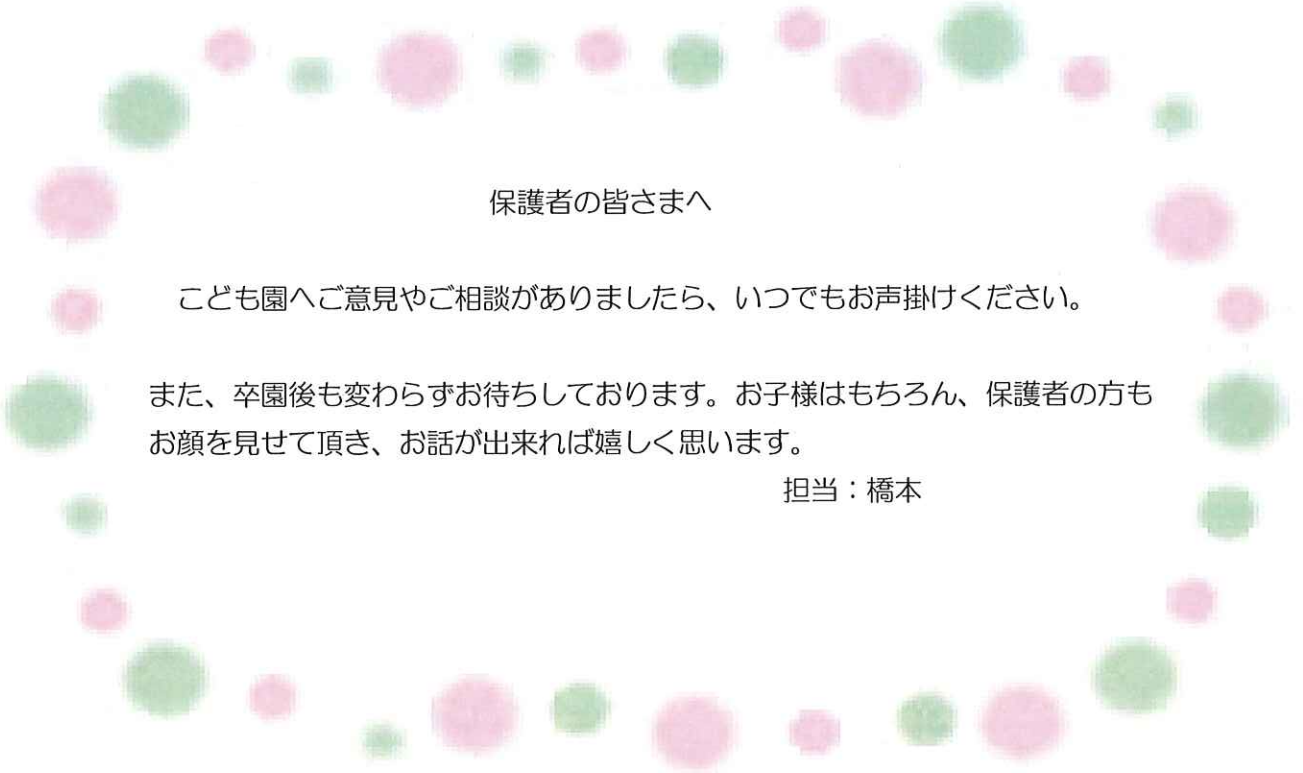
- ・マット「前回り」⇒回転の勢いを利用し、起き上がります。
- ・跳び箱「台上からジャンプで開脚乗り」⇒台上からジャンプで下りた後に、すぐに跳び箱に開脚をした状態で腕支持で乗ります。
- ・鉄棒「前回り下り」⇒鉄棒から手を離さず、お腹を見ながら前に回ります。

・4 歳児クラス

- ・マット「坂付き後転」⇒転がった後、手の平をマットにつけて、お腹を見ながら回ります。
- ・跳び箱「開脚跳び」⇒踏み切り坂を強く蹴り、お尻を高くあげ開脚で跳び越します。
- ・鉄棒「坂付き逆上がり」⇒鉄棒に身体を近付けたところから、坂道を登り壁を強く蹴ってお腹を見たまま回ります。

・5 歳児クラス

- ・マット「側転」⇒手と手の間を見ながら、足を高く振りあげて横に回ります。
- ・跳び箱「開脚跳び」⇒踏み切り板を強く蹴り、安定した着地を行ないます。
- ・鉄棒「逆上がり」⇒鉄棒を体にひきつけ、身体のひきつけと蹴り足のタイミングを合わせながら足をふりあげて回り、腕支持までを行ないます。



保護者の皆さまへ

こども園へご意見やご相談がありましたら、いつでもお声掛けください。

また、卒園後も変わらずお待ちしております。お子様はもちろん、保護者の方も
お顔を見せて頂き、お話が出来れば嬉しく思います。

担当：橋本