



# 富久ソラからのうちゅうだより (分園)

～7月号～

## ONE ROOF

「大きなおうち」を受け継ぎながら、子どもたちも職員も地域の皆さんも、みんながひとつ屋根の下で笑い、ひとつになり、そして成長して、未来を創り出す力を育てていこうという思いを込めています。

社会福祉法人東京児童協会  
富久ソラのこども園ちいさなうちゅう

(本園) 〒162-0067 東京都新宿区富久町 14-1

TEL 03-6380-0414

(分園) 〒160-0022 東京都新宿区新宿 5-3-13

TEL 03-6380-6437

令和6年7月1日 発行



梅雨に入り、じめじめとした暑い日が続き、少しずつ夏の訪れを感じるようになりました。今月は、水遊び、七夕、夏祭り、季節を感じる活動が続きます。気温や活動時間を考慮しながら季節ならではの体験を積み重ねると共に、今後暑さが増す中で、身体を動かし汗をかく、水分をとり休息するなど、子どもたちの身体作り、体力向上につながるような生活の流れや活動内容を構成していきます。

### 【水遊び・安全管理について】

暑い季節に水の感触は心地よいものです。また、水の動きは多様で子どもたちの興味関心を強く引き出してくれる性質もあります。しかし、その反面、水遊びは数センチの水でも事故が発生することがあります。当園では、各ガイドライン等に沿って、安全管理に努め、活動を行ってまいります。また、上級救命講習を習得し上級救命技能認定を受けた職員を監視員として必ず配置し、事故のないよう子どもの見守りに専念し、子どもたちの年齢や一人ひとりの様子に応じて様々な水遊び、感触遊びを楽しめるようにしてまいります。

### 【夏祭りについて】

本園と分園合同で行うと共に、今回は、小学生卒園児や一時保育利用の方などにも参加していただく予定です。ブースや盆踊りに参加して楽しみながら、様々な人との触れ合いを経験できるよう準備しております。ぜひお子さまと一緒に楽しいひとときをお過ごしください。また、当日はつき組が自分たちで作った神輿を担いで練り歩いたり、つき組一人ひとりの提灯が会場をにぎやかに飾ったりする予定ですので、そちらにもご注目ください。

## 7月の行事予定

日	曜	内容	対象	撮影日
1	月	異文化交流	3歳	
2	火	身体測定	0歳・1歳	
3	水	身体測定	2歳・3歳	
4	木	七夕・誕生会	全園児	○
9	火	体育指導	3歳	
10	水	プール開き 水遊び	全園児	
11	火	避難訓練	全園児	
11	火	健康診断	0歳	
20	土	夏祭り	全園児	○
22	月	異文化交流	3歳	
25	木	健康診断	0歳	

### 【お知らせ】

#### ●引き取り訓練について

保護者参加による「引き取り訓練」を実施いたします。保護者の皆さまと災害について考え、備える日と位置付けておりますので、必ずご参加ください。就労状況等により保護者の方の送迎が困難である場合は、**必ず第三者の方のお迎えを調整してください**

- 実施日 9月2日(月)
- 発令時間 15:00
- 対象 全家庭



※詳細は後日、kindyの保護者連絡にておしらせいたします。





## うごくのだいすき

教育保育方針 \*先月のねらいや姿から育まれた力を色付けしています。

思いやり

夢

生きる力

学びに向かう力



子どもたちは、保育室にカラフルなマットが置かれていることに気付くと、目を輝かせてすりばいやはいはいで近づき、でこぼこのマットの上に手足を力強く動かして何度も往復しています。子どもたちが身体の動かし方を目で見て分かるように保育者が子どもの側で身体を動かして、一緒に楽しさを共有しています。また、棚や壁面の玩具を見たい、触れたいという好奇心から自然と身体が動き、一步一步伝い歩きで移動しています。玩具を手にする、叩いてみたり指先でつまんでみたりしながら感触を確かめています。腹ばいから手を床について身体を持ち上げたり、腹ばいで足を交互に曲げ伸ばしたりしながら、すりばいやはいはいの準備を始めている子もいます。「おもちゃ取れたね」「身体を持ち上げられたね」と保育者が声をかけると、子どもたちは笑顔を見せていました。身体を動かすことで運動機能の発達にもつながっています。

今月は、沐浴や水遊びも始まります。押ししたりつまんだりして感触を楽しめるセンサーバックなどの素材に触れたり、水遊びを行ったり、触覚や視覚などの五感の発達を促す感触遊びを多く取り入れていきたいと思います。

### <7月のねらい>

- ・沐浴や清拭をしてもらい心地良く過ごす。
- ・安心できる環境の中で好きな遊びや探索活動を十分に楽しむ。



## あじさい、みつけたよ！

教育保育方針 \*先月のねらいや姿から育まれた力を色付けしています。

思いやり

夢

生きる力

学びに向かう力



先月は、天気が良い日が多く、散歩の活動を増やし、さくら公園で生き物の観察や自然散策をたくさんしました。歩道で、子どもたちがあじさいの花がたくさん咲いているところを見つけると「おおきいおはな！」と指さしたので、保育者が「あじさいという名前のお花だよ」と伝え、言葉を真似して「あじさい」と呟き、触ってみようと手を伸ばしていました。公園では、バギーから降りて保育者と一緒に手を繋いで歩いたり、花壇の花を見て回ったりしながら、草むらや花壇の近くで虫探しをしました。「だんごむしがいたよ」と保育者が手の平に乗せて見せると「みたい！」と興味津々で保育者の手の中をのぞきこんでいました。子どもたちは人差し指でだんごむしにそっと触ったり、保育者から手に乗せてもらったりして丸まっただんごむしが動き始める様子などを観察することを楽しんでいました。散歩をしていく中で、植物の色や生き物の大きさに気付き「あおい、おはな」「だんごむし、ちいさいね」と発見したことを友だちや保育者に伝えていました。

様々なことに興味をもち、触ってみたいという気持ちや周りの環境への興味が広がっています。これから始まる水遊びでも、水を触ったときの冷たさや気持ち良さ、また光が当たってキラキラと水が光る美しさなどを子どもと一緒に共有しながら、夏ならではの遊びを思いきり楽しめるようにしていきたいと思います。

### <7月のねらい>

- ・様々な素材に触れ、感触遊びや水遊びを保育者や友だちと一緒に楽しむ。
- ・水分補給や清拭をして身体を清潔に保ち、健康に過ごす。



## 夏の足音

教育保育方針 \*先月のねらいや姿から育まれた力を色付けしています。

思いやり

夢

生きる力

学びに向かう力



暑さが日々増していき、今年も夏がすぐそこまできているようです。子どもたちが安全に、また快適に遊べるよう、園庭の砂場にテントを設置したり、定期的に打ち水をしたりしながら外遊びを行っています。保育者がホースを長く伸ばし打ち水をしていると、子どもたちが集まってきて、手を広げてわざと水を浴びる子や、水がかからないように素早く水のトンネルの中を潜る子等、それぞれに遊びを生み出し楽しんでいます。活動前後には水分補給をしていますが、それ以外の時間も喉が渴いたと感じると「せんせい、おちゃのみたい」「おかわり！」と、子どもが自ら保育者に伝えられることが増えました。生きるために必要な感覚を感じ、それを言葉や仕草で伝える力が身に付き始めていることを感じました。今後も子どもが自分で考え、やってみようとする気持ちを受け止め、様々なことに挑戦する意欲を引き出していきたいと思います。

また、これから夏に向かい散歩の活動は減っていきますが、休息や水分を適切にとりながら、水遊びや粘土、寒天、氷などの感触遊び、色水遊び、ボディペインティング等、子どもたちがたくさんの遊びを経験できる機会を作っていきたいと思っています。

### <7月のねらい>

- 休息や水分を十分に摂りながら、暑い季節を快適に過ごせるようにする。
- 様々な感触を味わいながら、夏ならではの遊びを楽しむ。



## あじさいつくったよ

教育保育方針 \*先月のねらいや姿から育まれた力を色付けしています。

思いやり

夢

生きる力

学びに向かう力



先日、ハサミを使ってアジサイの壁面制作を行いました。子どもたちは「つかわないうきは、おようふくをきせるんだよ」「このあなに、おとうさんゆびをいれるんだよね」と保育者が伝える前に刃先カバーの付け外しやハサミの持ち方などを教えてくれました。実際に制作を始めると、園の制作活動やアトリエ活動でハサミを使って制作をした経験から、画用紙を持つ手やハサミの動かし方が安定し、引かれた線の上を丁寧に切っていました。こいのぼり制作で初めてハサミを持った時には、手指をなめらかに動かすことが難しかった子どもたちの姿を思い出し、大きな成長を感じました。また、糊を使って切った花びらを台紙に貼る時に「このいろをつけたらかわいいね」と色合いを友だちや保育者と考えて貼ったり、花びらの大きさに合わせて「このぐらいだよね」と糊の量を調節して塗ったりと、それぞれがイメージを形にしようとしていました。

これからも身近な道具や素材を使った制作を繰り返し楽しむことで、手指の使い方が安定し、集中力が身に付くようにしていきたいと思っています。

### <7月のねらい>

- 食べられる量や食材を自分で決めて、食事を完食しようとする。
- 保育者の話をよく聞き、約束事を守りながら夏ならではの遊びを楽しむ。

# 保健だより

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。こまめな水分補給や休息、規則正しい生活やバランスのとれた食事によって体調を整えることが大切です。園では、活動場所を暑さ指数計で測定しています。暑さ指数の値によっては戶外活動や水遊びを中止することもあります。

7月の目標  
熱中症や夏の感染症にかからず元気にすごす

## ● 運動に関する指針

### 最近話題の『暑熱順化』

しょねつじゅんか



暑熱順化とは、身体が暑さに慣れることです。暑さに慣れた身体は、発汗機能や皮膚表面の血管拡張機能が活発になり、暑い環境下でも体温調節がうまくできるようになります。暑さが本格化する前から暑熱順化を行うことで、熱中症になりにくい身体作りを目指しましょう。

- ・暑熱順化には数日から2週間程度かかります。
- ・日頃から適度に外で遊び、シャワーだけでなく入浴して汗をかく習慣をつけましょう。

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)		熱中症予防運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

## 夏に流行する3大感染症

発熱や発疹などの症状があれば早めに受診をし、診断を受けた際は、園にご連絡をお願いします。

	手足口病	ヘルパンギーナ	咽頭結膜炎(プール熱)
潜伏期	コクサッキーウイルス エンテロウイルス 3～6日	コクサッキーウイルス 2～3日	アデノウイルス 5～7日
症状	発熱 37～38℃ 1～3日で解熱する (発熱しないこともある) 口の中に水疱の発疹・手・足・おしり・全身に広がることもある	発熱 38～40℃ 1～3日で解熱する のどの奥に水泡の発疹・嘔吐 咽頭痛	発熱 38～39℃ 4～5日続くことが多い 咽頭痛・結膜炎・下痢 ※流行性角結膜炎も アデノウイルスによる感染で 目に似た症状が出る 発熱、咽頭痛なし
合併症	髄膜炎、脳炎	熱性けいれん	-
感染経路	飛沫・接触性感染	飛沫・接触感染	飛沫・接触・経口感染
登園の目安	解熱し、口内症状なく、 普段の食事摂取ができる	解熱し口内症状なく、 普段の食事摂取ができる	症状が消えて2日経過
提出する書類	登園届	登園届	医師が記入した意見書



# 食育だより

## 【先月の様子】

虫歯にならないために『歯でよく噛んで食べよう!』と歯に良い食材のお話を行いました。食育後は、子どもたちも「これ、はにいいたべものだ!」と見つけて、よく噛んで食べていました。

屋上で育てている野菜が採れ、子どもたちも嬉しそうに抱えて見せに来てくれました。その日の昼食に採れた野菜と同じ食材が入っていたので「これさっきとったやさい?」と食事中も食材に興味を持つ姿が見られています。

歯に良い食材の話



夏野菜の収穫



## 7月献立について



今月の目標は「夏野菜を食べよう」です。夏野菜には、紫外線から身を守るために必要な抗酸化作用をもつ栄養素が豊富に含まれています。また、水分やカリウムを豊富に含む食材が多く、体温を下げる効果も期待されます。夏野菜を多く取り入れて、暑い夏を乗り越えていきましょう。

### 季節のおすすめレシピ【かき氷風ゼリー】

#### 【材料】(こども4人分)

##### カルピスゼリー

- ・カルピス 40ml
- ・水 160ml
- ・グラニュー糖 10g
- ・ゼラチン 4g

##### ミックスゼリー

- ・りんごジュース 140ml
- ・ぶどうジュース 60ml
- ・グラニュー糖 10g
- ・寒天 1.6g

##### トッピング

- ・白桃缶 20g

#### 【作り方】

##### カルピスゼリー

- ①ゼラチンは水でふやかしておく
- ②カルピスと水、砂糖を入れ、50~60度に加熱する
- ③②にゼラチンを入れ、溶かす
- ④冷蔵庫で一晩冷やし固める

##### ミックスゼリー

- ①りんご、ぶどうジュースを混ぜ、砂糖、寒天を入れて沸騰させる
- ②容器に入れ、冷やし固める

※ミックスゼリーはクラッシュし、カルピスゼリーの上にかき氷に見立てて盛り付ける。  
フルーツをトッピングして完成です!



## 家庭でできる食育のポイント【夏野菜を観察してみよう!】



野菜の断面の観察や皮をむく経験をすることで食材への関心が高まり喫食量の増加にもつながります。ヘタや茎を使ってスタンプにするのもおすすめです!