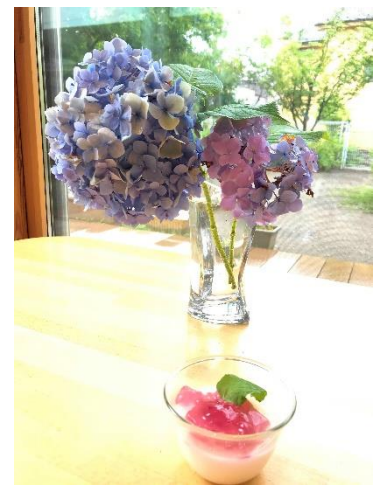


晴天と雨天とが交互にあらわれ、寒暖差の激しい日が続いておりますが、先月から水遊びが始まりました。天候や気温に合わせて活動を鑑みながら実施しております。年々、夏の気温が上がってきておりますが、体調などに留意し活動を進めてまいります。

今月は園庭の夏野菜を紹介します。畑では茄子やトマトを、プランターではきゅうりに小松菜を育てており、日に日に育つ草花を子どもたちと一緒に観察しては変化に気付き楽しんでおります。特にきゅうりは、長く高く育ちやすいので、2階まで網をかけており、どこまで成長するか楽しみです。

園庭では梅雨ならではの紫陽花を見つけては喜んでおります。先日出た昼食のデザート（紫陽花ゼリー）では庭で摘んだ紫陽花の花を見ながら食べました。花に見立てたゼリーと紫陽花の鮮やかな色合いがとても綺麗でした。本物に親しみ、その時期ならではの体験を行えたかと思っております。

いよいよ夏本番となります。保育園では熱中症対策として、空調はもちろん、サーキュレーターやシーリングファンを使用し気温湿度の調整だけでなく、WBGT指数を確認しながら保育活動を行っております。水遊びは気温だけでなく湿度も影響しますのでこちらにも引き続き留意してまいります。



さて7月といえば、七夕です。七夕には諸説ありますが、願いを書いた短冊を笹の葉に結び、天へと届けるとされています。今年は、日中は保育活動として、お祭りごっこを楽しみ、午後には密を避けながら親子でも楽しめるよう帰りの時間に親子で過ごせる催しも用意しております。感染症対策を万全にしながら、親子での夏の楽しみのひとときとなればと思っております。

暑い日が続きますが、今月もよろしく願いいたします。

## 7月の行事予定

日	曜日	内容	対象
7	水	夏祭りお楽しみ会	全園児 (保護者参加は 午後のみ)
9		スポーツ教室	5歳児
13	火	体育指導	3~5歳児
13	火	0歳児健診	0歳児

日	曜日	内容	対象
15	木	異文化交流	3~5歳児
27	火	0歳児健診	0歳児
27	木	スポーツ教室	3~5歳児
29	木	異文化交流	3~5歳児



## ♡ ♡ 各クラスの様子 ♡ ♡

<はな・ほし・つき組 今月のめやす>

- ・友だちや保育者と共に、行事の雰囲気を楽しみながら季節を感じる。
- ・汗をかいたことに気づきタオルで汗を拭き、清潔に過ごせるようにする。

<はな・ほし・つき組 お楽しみ>

- ・七夕お楽しみ会に参加して行事の雰囲気を楽しみ、余韻遊びを行おう！
- ・スタンプング遊びで、みんなで海を作ろう！



今年度初めてのスポーツ教室『空手』に参加しています。初めて経験する子どもたちが多く緊張している姿が見られたのですが、拳を素早く前に突き出す正拳突きや蹴り技をする際に「せいっ！」と掛け声を出していくうちに緊張もほぐれ、自然と大きな声で掛け声を言ったり、技に取り組んだりしている姿が見られました。また、空手の先生がスポンジ棒を持って追いかけてくるのをかわす練習もしました。初めは、棒に当たってしまう姿が見られたのですが、何度か繰り返していくうちに段々と棒に当たる回数も減ってきていました。

最後は、友だちに取られないように避けながらも攻めるといふ空手に必要な要素が入ったしっぽ取りゲームを2回戦取り組みました。1回戦目で直ぐにしっぽを取られてしまっても、2回戦目では取られないように一生懸命逃げる姿があり、友だちを応援する姿も見られました。

今後もスポーツ教室を通してさまざまな運動を楽しみながら経験できるようにしていきたいと思います。



先日提灯作りを行いました。提灯の模様には“ビー玉転がし”という手法を選び、楽しみながら模様を付けました。この手法は箱の中に絵の具をつけたビー玉を入れ、転がして遊ぶものです。転がった軌跡に絵の具がつき、線の模様ができるという楽しい技法です。実際に保育者が遊んで見せながら「今日はビー玉転がしを使って遊びます」と伝え、「面白そう！」「やってみたい！」という嬉しそうな声がたくさんあり、興味を持った子どもたちは続々と集まってきました。色は選択肢の中から一人二色選択していますが「何色にしよう。どうしよう、ワクワクしちゃう！」と、ビー玉を転がす前から子どもたち一人ひとりの嬉しさが伝わってきました。そして、色を選び箱の中でビー玉を転がすと「わ！箱を斜めにしたらコロコロ転がった！すごーい！」「転がったところが線になってる！みてみて！」と、感動の声が聞こえたり、転がした後の画用紙を「僕は、(私は)こんなふうになったよ」と、友だちと嬉しそうに見せ合っている姿がありました。

今後も季節の制作を楽しむ中で、子どもたちにとっては魔法の様な、さまざまな手法遊びの魅力に出会えるよう活動を提供していきたいと思います。



水遊びを行う聞いた子どもたちは「やったー！」「あそんでいいの？」と大盛り上がりでした。遊ぶ前に約束事や遊び方、着替えの準備物などを十分に確認した上で行いました。水遊びが始まると、水鉄砲にたくさん水を入れ友だちや保育者目掛けて水を発射させたり、カップや桶に汲んだ水を肩や頭からかけたりとさまざまな楽しみ方をしています。また「きもちいい！」「もっとおみずちょうだい」と、身体を滴る水を手で拭き取りながら、次々と水遊び玩具を手にとって遊び続ける姿がありました。遊び終わった後は、タオルでしっかりと身体全体の水を拭き取り、衣服の裏表や前後などを保育者と確認しながら着替えています。着脱では、以前は保育者が行う部分も多かったのですが、最近では子どもたち自身で考えてやってみようとする姿が多くなり、難しい所もまずは自分で挑戦する姿が見られるようになりました。日々自分でやってみる経験を繰り返していくことで、子どもたちの自信や意欲に繋がっていると実感しています。今後も子どもたちの意欲を引き立てながら、さまざまなことに挑戦していきたいと思います。



<今月のめやす>

- 水分補給や休息を十分にし、健康に過ごす。
- さまざまな感触を味わったり、イメージを持ちながら夏の遊びを楽しむ。

<お楽しみ>

- 遊びや色水遊びを楽しもう！

夏野菜を使ったスタンプ遊びをしました。野菜を手にとると「ピーマンだ！」「おくらもあったね！」などと言葉にしながらスタンプ遊びを楽しんでいます。スタンプをする際に「(おくらは) おほしさまだね」「パプリカはまるだよ」などと野菜の断面の違いに気付く姿や野菜の匂いを嗅ぎながら行う姿もありました。また、野菜が苦手な子どもたちも、友だちや保育者が野菜に触れる姿を見て、嬉しそうに野菜に触れ「やさいたべる！」「たべれる！」などと野菜に興味を示す姿も見られました。

今後もさまざまな素材に触れていき、感触遊びを楽しめるようにしていきたいと思います。



<今月のめやす>

- 保育者が見守る中、安心して友だちとの関わりを楽しむ。
- 水分や休息を十分に摂り、暑い季節を快適に過ごす。

<お楽しみ>

- 水や氷に触れて夏ならではの遊びを楽しもう！

梅雨時期の蒸し暑い日には、ひんやりとして気持ちが良い感触の寒天遊びを楽しみました。テラスに出てタライの中を覗いた子どもたちは、“なんだろう？”と不思議そうな表情を浮かべてじっと見つめていました。保育者が手の平の上の上にのせて「綺麗だね」と言葉をかけると「うわぁー！」と目を丸くしたり「きれーね」と笑顔を浮かべたりしていました。保育者が寒天に触れている姿を見ると次第に“さわってみたい！”という気持ちが芽生え、指で触れて冷たさを確かめる姿や、大胆に両手でぐちゃっと握ってプルプルとした感触を楽しむ姿がありました。これからも、さまざまな素材を使った感触遊びを通して子どもたちの好奇心や想像力を育てていきたいと思います。

今年の夏も気温が高くなることが予想されます。汗をかいたらシャワーで流し、こまめに水分補給をすることで暑い夏を健康に過ごせるようにしていきたいと思います。



<今月のめやす>

- 興味のある玩具に手をのばしたり、新しい遊びに興味を持とうとする。
- 汗をかいたら着替えや沐浴を行い、清潔を保つ。

<お楽しみ>

- 保育者や友だちと、寒天や絵の具に触れさまざまな感触を楽しもう。

先月から水遊びや沐浴、感触遊びが始まりました。感触遊びでは、絵具や寒天の初めての感触に驚く子どもの姿や、冷たい感触が気持ち良かったようで何度も触って遊ぶ姿が見られました。水遊びでは、汗を流し気持ち良さを感じながら過ごしています。年上の友だちと一緒に水に触れ水しぶきが飛んでくると“もっともっと!!”と嬉しそうにしていました。室内では、マットやトンネルで身体を動かし過ごしました。マットの上にハイハイで登ったり「ばぁっ」とトンネルから顔を出し友だちとやり取りをする姿がありました。

梅雨期に入りじめじめと蒸し暑く汗ばむ日が多くなってきました。これからますます暑くなり暑さに体力が奪われる季節になります。保育園では水分補給を心掛け、その日の気温に合わせて衣服の調整をしたり、沐浴やシャワーで汗を流して気持ちよく過ごしていきたいと思います。



# ♥ ♥ 保健だより ♥ ♥

日に日に暑さが増し、いよいよ夏本番がやってきます。夏はからだ暑さについていけず、熱中症が起こりやすい季節でもあります。休息や水分補給などを上手に取り入れ、熱中症を予防しましょう。園では、**熱中症対策**として暑さ指数(WBGT)を参考に日々の活動を組んでいます。暑さ指数の値によっては、**戸外活動を中止**することもあります。ご理解・ご協力の程よろしくをお願いします。

昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症予防対策としてマスクを着用する機会が多いかと思えます。マスク着用により熱中症のリスクが高まる可能性があるため、特にお子さまが着用する場合はいつも以上に熱中症予防に努め、変化を見逃さないようにしましょう。

**熱中症** { 日射病：戸外で強い直射日光にさらされることで起きる。  
熱射病：室内でも気温の高い場所に長時間いるために起きる。

## 症状

**日射病**：顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。  
**熱射病**：顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

## 水分補給のQ & A

### ●いつ飲ませればいいのか？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

### ●どのくらいの量がいいのか？

一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

### ●何を飲ませればいいのか？

病気がかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。

## 予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。

# ♥ ♥ お知らせ ♥ ♥

## ○七夕お楽しみ会について

7月7日(水)に七夕にちなんだお楽しみを保育活動の中で実施します。

また、降園時には土間にて親子で楽しめる催しを下記の時間で予定しております。是非ご参加ください。

時間 15:30~18:15 (自由参加)

## 食育だより



### ～7月7日『七夕』について～



現在の「七夕」は中国と日本の伝説から生まれた風習が合わさってできた行事で、七夕の行事食として知られている「そうめん」は、中国の「さくべい」という小麦粉料理が日本で変化したと言われています。細くて長いそうめんは、天の川や織姫の織り糸に見立てることが出来ます。園では、野菜を星形に型抜いて彩り豊かに仕上げ、おいしく楽しく食べられるように提供していきます。



### ～夏野菜を食べよう～



7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ものが多く、体温を下げてくれる効果もあります。夏野菜を食事にとりいれて、暑い夏を乗り越えていきましょう。

### 調理のワンポイントアドバイス

#### トマト (7月のテーマ野菜)



健康や美容にいいリコピンが豊富で、生よりも加熱により吸収率が高まるので、トマトソースやスープにするのがおすすめです。

#### ピーマン



お湯で軽く湯がいたり、肉詰めや金平にして炒めるなど油でコーティングすることで苦みが軽減します。

#### なす



皮に栄養がたくさんあるので、皮付きのまま食べるのがおすすめです。味噌汁やスープに入れることで栄養を余すことなく食べられます。

#### とうもろこし



収穫してからすぐ甘味が減っていく為、買ったその日に食べるのがおすすめです。水から茹でることで甘みを引き出せます。

#### きゅうり



塩もみをすることで、青臭さがなくなり、かさも減るのでたくさん食べられます。よく冷やしてスティック野菜にするのもおすすめです。

#### 枝豆



水をいれたフライパンに蓋をして火にかけるなど、蒸し焼きにすることで甘みも栄養もぐっとアップします。

### ～食育活動～

#### 【テーマ野菜】じゃがいも



幼児クラス対象に6月のテーマ野菜であるじゃがいもの話を行いました。クイズに積極的に参加し興味を持って聞いていました。じゃがいも洗いなど、じゃがいもに触れる活動も行い、楽しみながらじゃがいもについて知ることができました。

食事中に食育の話を思い出して、

「土の中にできるんだよね！」

「おいしい！」と積極的に食べる姿が

たくさん見られました。