



6月の園だより

令和2年6月1日

6月はいよいよ梅雨の季節が到来します。まだまだ新型コロナウイルス感染流行に不安を感じますが、子ども達の元気で吹き飛ばしてもらいたいですね。

室内での遊びも多くなると思いますが、気持ちを発散できるよう、保育・教育内容を工夫したり、天気の良い日は戸外で思いっきり太陽の光を浴びたいと思います。

また、この時期は不安定な天候のため、日中は暑かったり、夜は肌寒さを感じる日もあったりするなど、体調を崩しやすい時です。お子さんの体調変化には十分気をつけていきたいですね。

【お知らせ】

6月12日(金) 14時～園児健康診断
 6月19日(金) 14時～歯科検診
 ご都合でのお休みがないようご協力をお願い致します。
 お休みされた場合は、それぞれの嘱託医の徳永小児科・長富歯科で各自保護者様で受診をしていただくようになります。

5月16日(土) 避難訓練を実施しました。

【誕生会の保育参観】

新型コロナ感染防止の為、誕生会の保護者参観は、今年度は中止します。また、個別の面談に関しましては6月より行いますので、順次ご連絡いたします。

保育料の引き落としは6月15日(月)です。

SAKURA COLUMN

♪マルチな力♪

今回の新型コロナによる自粛生活で様々なことを考えさせられました。メディアでも様々な分野の専門家が語っていましたが、私が共感したのは、海外のプロスポーツ元監督が話していた「これからの世界に必要な力、それはマルチな力だ」と話していたことです。一つの方法でうまくいかなければ、他の方法を試みる。常に変化する環境に応じて、色んなやり方を試行錯誤していく多様な発想とくじけない精神力。これがマルチな力と解釈しました。子ども達にもこのマルチな力を身に付けて欲しいと願います。

【ご意見・ご要望】

5月は特にありませんでした。

【6月の行事予定】

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
8	9 体育教室(月・雪) みなとわくわく広場	10	11 みなとわくわく広場	12 園児健康診断 14:00～	13 園内研修
15	16 みなとわくわく広場	17 誕生会	18 スイミング(月) みなとわくわく広場	19 歯科検診 14:00～	20
22	23 体育教室(月・雪)	24	25 スイミング(月) みなとわくわく広場	26	27
29	30 絵画教室(月) みなとわくわく広場				

食育

手指の発達にともなって子どもたちは離乳食を食べさせてもらう立場から、手やスプーンを使い自ら意欲的に食べようと成長していきます。今回は手づかみ食べの大切さや「食べること」と「食べ物」をつなぐ接点の食具の移行やタイミング等、こども園で大切に考えていることをお知らせします。





☆手づかみ食べを始める時期(9ヶ月～)

手を使うことで・・・

- ・自分自身の一口量がどのくらいかわかる。
- ・手を使って口へ運んでくる動作を育て、手指の動きや握り加減を自分でコントロールする。
- ・口の機能を育てる。

ことができるようになります。

☆食具の移行(スプーンから箸へ)

スプーンを上から持つ	サムグリップ	ペングリップ	箸を使う
わしづかみ (手のひら全体で握る)	親指で支えて持つ	鉛筆を持つような形	
			
一口量をのせ肘を上げて口に運ぶことができる。	指先でしっかりとスプーンの柄を掴むことができ、扱いに慣れてくる。	各々の指先の力が強くなりペンを持つ時のように下手持ちで指先に力を入れてスプーンを支えることができる。	安定した三点持ちができるようになったら箸を使い始める頃です。

☆楽しみながら指先機能の発達を促す「遊び」を紹介します

～指先を使った遊び～



洗濯ばさみをタコの足に見立てた遊びです。

～スプーンを使って手首をかえす遊び～



スポンジなどをお皿からお皿に移します。

～手全体を使う遊び～

- ・粘土遊び
- ・あやとり
- ・じゃんけん
- ・折り紙
- ・砂遊び

など

手には手首を支える「手根骨」があり、幼児期は手根骨が未発達なので手首のコントロールが上手にできません。3歳になったら箸を使うのではなく、急がず身体の発達に合わせて進めていく事が大切です。さまざまな遊びを通して手指の発達を促し、毎日の積み重ねを大切にしていきましょう。



あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

☀️熱中症を予防しよう!☀️



夏場のマスク、熱中症のリスクは？

「道を歩いたり、公園で遊んだりする時などは、マスクをつける事で、逆に熱中症や日射病が起きやすくなるので、よほどの人混みでない限り、戸外でマスクをつける必要はない」と話すお医者さんもあります。まだまだマスクは手放せないとは思いますが、上手に使用していきましょうね。

紫外線対策

一昔前は、太陽の光を浴びて日焼けをするのは健康によいとされてきましたが、現在では過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすことが認知されてきています。屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりとした紫外線対策を行いましょう。

日焼けの予防法

普段から帽子をかぶる習慣を付けたり、日差しの強い季節はUVクリームを塗ったり、UV加工を施した服を着用するなどの対策をしましょう。それでも日焼けをしてしまったら、冷やしたタオルなどで患部をしっかり冷やしましょう。



朝ご飯

朝ご飯には…

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくる

などの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

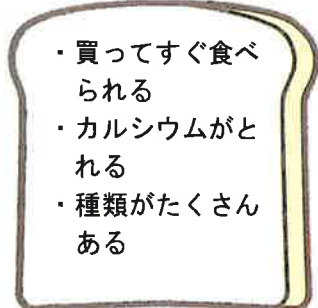


ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

パンのよいところ



- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

例えば・・・

ご飯とみそ汁・パンと牛乳・おにぎりや果物、ヨーグルトなど簡単でもいいので、とにかく起きたら何かを口にする習慣をつけてください。続けることが大事です。

6月4日は虫歯予防デーです！



歯みがき



正しい歯みがきは、幼児期にしっかり身につけたい習慣です。4、5歳になると自分で歯をみがくようになりますが、子どもだけでは、みがき残しも多く見られます。歯と口の健康を守るためには、保護者の仕上げみがきが必要です。睡眠中は、唾液が少なくなるため、特に寝る前は保護者が仕上げみがきをするようにしてください。



よくかんで食べる



食べ物をよくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液が出ることによって、食べ物の味がよくわかるようになり、消化吸収を助け、むし歯の予防にもなります。

また、しっかりかんで食べると満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐことにもつながります。よくかんで食べる習慣をつけるようにしましょう。



食生活



歯と口の健康を保つためには、食生活も関係してきます。例えば間食をだらだらと食べていると、口の中の酸性の状態が長く続き、むし歯になりやすい環境をつくってしまいます。毎回の食事や間食は、時間を決めてとりましょう。また、間食は甘い菓子類などは控えて、乳製品やいも類、おにぎり、果物などにするとよいでしょう。

イオン飲料とむし歯

乳幼児に、日常的にイオン飲料を与えることによるむし歯が問題になっています。

イオン飲料はpH3.6~4.6と低い値です。pH5.4以下ではエネメル質の脱灰が起こり、むし歯になりやすいといわれています。イオン飲料は、下痢や脱水などの際の水分補給として使用するようにし、普段の水分補給は、水や麦茶にしましょう。



かかりつけ 歯科医院で 定期チェックを

歯や口の健康で気になることがあったら、何でも相談できるかかりつけの歯科医院がありますか？ 歯と口の健康を守るためには、歯科医院で定期的にチェックしてもらうことが大切です。

かかりつけ医による定期的な健診で、子どもの歯と口の健康が保たれるように心がけましょう。