



園だより

2024年5月1日発行



西大井
えほん保育園

園長 野地昭子

新年度が始まり、1ヵ月が過ぎました。

登園時、パパやママに笑顔で「いってらっしゃい」と手を振ることができるようになってきています。

5月は、戸外で元気いっぱい遊びたいです。

そして・・・4月・5月は「あいさつ月間」挨拶をすると誰かが元気になる！そんな挨拶ができるようになりたいです。近隣の皆さんにも元気に挨拶したいと思います。

園の目標

- ◆ 明るく元気にあいさつのできる子
- ◆ 笑顔いっぱい友だちとなかよく遊ぶ子
- ◆ 相手のお話を聞こうとする子



- ホールの開放を始めます！
- ホールの利用は18:45までです。
- 絵本貸出は5月9日(木)から始めます。



○ ホールの絵本について

「ホールの絵本は貸出以外にホールから持ち出さない」にご協力ください。

蔵書点検の際、お部屋に持ち出した絵本が、借りたままの処理だったり、借りたのになかなか見つからず借りられない、また、部屋からポロポロに破けたホールの絵本が出てきたりと、絵本の取り扱いに悲しい出来事がありました。

私たち職員間でもルールを決めて絵本を大切にしていきたいと思っています。

ホール内では、是非！親子で絵本の読み合いを楽しんでください。

地域開放について



えほんホール開放日

地域の未就園児の親子さんに「えほんホール」を開放します
予約はいりません。門を開けて玄関のインターホンを押してください。

5月22日(水)10:00～12:00

6月19日(水)10:00～12:00

7月17日(水)10:00～12:00

国際交流体験日(0・1・2歳児対象)

外国人講師による遊びの時間です。予約が必要です！

5月10日(金)9:50～10:10

6月 7日(金)9:50～10:10

7月 5日(金)9:50～10:10

えほんかふえ(飲食はありません)

だれでも絵本が楽しめる日です。予約はいりません！

親子でも・・・小学生も・・・大人だけでも入れます。

5月18日(土)10:00～13:00

6月15日(土)10:00～13:00

7月20日(土)10:00～13:00



ご意見や苦情はありませんでした。



えほんだより 5月



西大井えほん保育園 主任 富岡慶子

春らしい陽気に、うきうきわくわくする毎日ですね。「ママと電車に乗っておでかけにいったんだよ!」「パパと公園で遊んだよ!」とおうちでの楽しかった出来事をたくさん教えてくれる子どもたちです。保育園でのお散歩ではちょうちょやだんごむしを発見。春ならではの経験を楽しんでいます。帰ってから生き物の絵本を読んでみると、「さっきだんごむし丸まってたね♪」「ちょうちょとんでたね♪」と友だちと共に経験した出来事を思い出しながら、絵本とのつながりを感じている様子があります。

今月のおすすめ絵本

テーマ「おでかけしたくなるえほん」



ワニのバルボンくんはいつも
元気!バルボンくんはどこに
おでかけするのかな…?

風がビューンと吹いて、いろんなものと
飛ばしちゃう仕掛け絵本。風がある日に
絵本のように「ビューン」と声を出すと
楽しい気持ちになります♪



小さな子も楽しめる詩の絵本。
ゆっくりと絵を楽しみながら
読みましょう。

♡えほんホール利用についてのあわが♡

※今年度の貸し出しは5月9日(木)からスタートです!

◎えほんホールの絵本を保育室に持ち込まないでください。

◎えほんホールは走り回ったり、大きな声でおはなししたりせず、
親子でゆったり絵本の読み合いを楽しんでください

◎えほんホールの開放は18時45分で終了となります。
延長保育の園児が過ごす時間となりますので、ご協力よろしく
お願いします。

📖 今月の地域開放 &

えほんかふえ 📖

18日(土) えほんかふえ
9:00~13:00

22日(水) いちごぐみ
10:00~12:00

ぜひあそびにきてください 📖



2024年5月1日
西大井えほん保育園
看護師 前田快英

新年度がはじまり1ヶ月が経ちました。少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきた一方、長い連休があることで生活が乱れがちになります。乱れたリズムを戻すのは大変です。生活リズムを崩し過ぎないようにしましょう。またこの時期は、体が暑さに慣れていないため、水分摂取が少なくなりがちです。熱中症に注意し、こまめに水分補給をしましょう！！

生活リズムは **早起き** でリセット！

旅行などに行くと、いつもと生活リズムがかわり、楽しくてなかなか寝むれない、朝はついつい寝坊……など、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。

早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。体内時計は、24 時間より少し長いので、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。

朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくても OK です。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。

早めの受診とケアをおすすめします！

ゴールデンウィークの長い休みや新年度からの環境変化等もあり、疲れが溜まっている頃です。さらに集団生活を送る子ども達にとって、鼻水や鼻づまりはつきもの。そのためミルクが飲みにくかったり、食事を食べたいのに食べられない、眠りにくいなどの不調が重なると、体力が落ち、体調不良が長引く原因となります。またちょっとした皮膚の乾燥、かゆみや湿疹は、掻いて傷になったり、とびひになったりと後々ケアが大変になることもあります。症状が出たら早いタイミングで受診や適切なケアをすることが、早く改善し、通院回数やお休みを少なくすることに繋がります。

熱中症に気をつけて！

熱中症なんてまだまだ大丈夫でしょ！と思うかもしれませんが。朝夕は涼しく、過ごしやすくても、日中の太陽が出ている時間には暑さ指数が“注意”を越えることが増え、夏日の日もあつたりと熱中症の危険性が徐々に高まっていることが分かります。

熱中症を予防するためには『暑熱順化』が大切と言われています。暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。このように体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。



給食だより



西大井えほん保育園
堀井 彩花

新年度がスタートして1か月。新しい生活に慣れ、進級児たちは食べる量も増え、体も大きくなったように感じます。新しい環境で、疲れがたまる時期でもあります。疲れをとるために、規則正しい生活を心掛け、朝・昼・夕としっかり食事をして、体を休めましょう。

生活リズムを整えて健康な体に！



こどもが健やかに成長するためには、「適切な運動」「バランスの良い食事」「十分な睡眠と休養」が大切です。生活リズムを整えるためのポイントを押さえていきましょう。

①早寝早起き

夜9時前後には寝て、6時～7時ぐらいには起きるようにしましょう。

②太陽の光を浴びる。

幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌され、心を穏やかにしてくれます。

③食事を食べる。

毎日決まった時間に食事をとることで、生活リズムが整います。

④からだを動かす。

お腹が空く、リズムが整います。たくさん遊んで身体を動かしましょう。

朝ごはんってどうして大事？



生活リズムを整えるために、朝ごはんは大切です。その他にも欠かせない理由がいくつかあります。

体温が上がり
身体を活発に
動かす事が
できる！



朝ごはんが脳
のエネルギー
になり集中力
がアップする！



腸が刺激され、
お腹の調子が
整い、便秘が
よくなる！



ちまきとかしわもちのはなし



5月5日は子どもの日です。こいのぼりを立てて武者人形を飾り、「ちまき」と「かしわもち」を食べる習慣があります。「ちまき」は蛇に例えられており、食べると免疫力がつくほか、風邪を引きにくい体してくれます。

また「かしわもち」には、柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わりません。ぜひ、子どもの日に食べてみてはいかがでしょうか。



～お野菜について～

4月に引き続き5月も農園で育てられた「かぶ」と「大根」を使用して給食提供します！

～5月の行事食～

2（木）こどもの日お祝い

- ◇ ごはん
- ◇ 魚のフライ
- ◇ 野菜のマヨドレ和え
- ◇ コンソメスープ

24（金）三重の郷土料理

- ◇ とんてき丼
- ◇ ちゃつ
- ◇ みそ汁



MAY

Newsletter



5月のイングリッシュタイムのテーマは「Bugs」です！春になり、暖かい日々が続くと、虫がたくさん出て来ます！最近チョウチョウや、テントウムシなどを見かけましたか？先生の真似をして、昆虫の名前を英語で言ってみましょう。また、昆虫だけではなく、動物の話もしましょうね。

Word



Butterfly
バアタアフラアイ



Caterpillar
カアタアピィラア



Spider
スパイダア



Bee
ビィ

Book



Buzz, Buzz, Baby ! by Karen Katz
赤ちゃんが虫を探しています！さあ、
赤ちゃんは窓のそばで何を見つけたかな？

Season



だんだん暖かくなってきましたね。外に出て、周りをよく見てください。何が見つかりましたか？ Flowers? Bugs? 見かけたものの名前を英語で言ってみましょう。

Game

Bug Hunt

部屋の中で虫を探します。先生に言われた虫の名前を聞いて、網で捕まえるゲームです。楽しみながら、英語の単語を覚えていきます。



Song

♪ I love bugs - Maple Leaf Learning

Antや、Butterflyなどになりきってジェスチャーをしましょう！

♪ Itsy Bitsy Spider - Twinkle Little Songs

小さなクモの冒険です。



Try at Home!

Bug Imitation

好きな虫を選んだら、声を出さず身体の動きだけでその虫の真似に挑戦！お友だちがどの虫の真似をしているか、当ててみましょう！

Ladybug ?



Yes !



5月のイングリッシュタイムのテーマは「Bugs」です！春になり、暖かい日々が続くと、虫がたくさん出て来ます！最近チョウチョウや、テントウムシなどを見かけましたか？先生の真似をして、昆虫の名前を英語で言ってみましょう。また、昆虫だけではなく、動物の話もしましょうね。

Word



Butterfly
バアダフライ



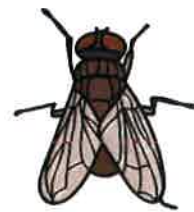
Ant
エアント



Ladybug
レイディバグ



Mosquito
モスキート



Fly
フライ



Beetle
ビートル

Book



The Very Hungry Caterpillar

by Eric Carle 腹ペコイモムシが、美味しい物をたくさん食べて美しいちょうちょに成長するお話です。

Season



暖かくなってきましたね。外に出て、周りをよく見てください。何が見えますか。Flowers? Bugs? 何色ですか。外遊びを楽しみながら、色とりどりの自然を観察しましょう。

Game

Freeze and Dance

さあ虫になってみましょう！昆虫のジェスチャーをしながら、先生がSTOP!と言ったら、すぐに止まります。歌いながら虫のまねをして楽しく遊びましょう。



Song

I love bugs - Maple Leaf Learning

Ant,やButterflyなどになりきって、ジェスチャーをしてみよう！

Itsy Bitsy Spider - Twinkle Little Songs

小さなクモの冒険です。



Try at Home!

Bug Charades

好きな虫を選んだら、声を出さず身体の動きだけでその虫の真似に挑戦！お友だちがどの虫の真似をしているか、当ててみましょう！

Are you a ladybug?



Yes I am.

