



4月は新しい環境になり、たくさん「ドキドキ」を経験した子どもたち。少しずつ新しい環境に慣れ、元気いっぱいの挨拶や笑い声が聞こえると、とても嬉しい気持ちになります。保育園がもう1つの居場所となり、のびのびと安心して過ごせる場所になってくれるように、ひとりひとりの思いに寄り添って過ごしていきたいと思います。

絵本の貸出がはじまります！

私たちの園では、子どもたちと一緒に絵本を読むことを「読み聞かせ」ではなく、「読み合い」という言葉で呼んでいます。自分のために目や心を向けられ、大好きな人の声を聞きながら、同じ時間を共有する…きっと大きくなったときに、このあたたかい時間を思い出し、自分を大切に作る心に繋がっていくのだと思います。ぜひえほんホールを活用していただき、寝る前やお迎え後など、毎日少しでも読み合いの時間を作ってもらえたら嬉しく思います。下記にえほんホールの利用について記載しました。ご確認ください。



皆様からのご意見、苦情等はありませんでした。

5月の行事について

5月も「あいさつ月間」です。

あいさつの大切さをみんなで実践しましょう！

- 1日(金) イングリッシュ
- 8日(金) イングリッシュ
- 9日(土) 田植え(年長児)
- 11日(月) はれる♪(年中児・年長児)
- 12日(火) 幼児体育
- 14日(木) 避難訓練
- 15日(金) イングリッシュ
- 19日(火) 幼児体育
- 26日(火) 幼児体育
- 28日(木) 交通安全教室(年長児)
- 29日(金) イングリッシュ

【地域開放日】

13・20・27(水)にじぐみ開放日10:00~12:00

30日(土)えほん図書館開放日10:00~12:00

卒園児かふえ13:00~14:00

年間行事予定は園のしおりに添付されています。

※7月4日(土)14:15~15:15 ZOOMにて

第1回運営委員会を開催します。中旬頃にアンケート等のご協力をお願いする予定です。宜しくお願い致します。

【えほんの貸出・ホールの利用についてのおねがい】

- ・貸出は毎週木曜日で、1人3冊まで借りられます。貸出カードと絵本袋をご用意ください。
- ・5歳児クラスは保育時間に自分で選びます。0~4歳児クラスはお迎えの際親子と一緒に借りてください。(保育時間に自分で選ぶ日もあります。)
- ・返却は毎週水曜日にホールにある「返却棚」に並べておいてください。
職員が返却処理をするため、返却棚以外には戻さないようおねがいます。
- ・水曜日までに返却されていない場合は、借りることができません。
- ・えほんホールは絵本を読む場所です。走ったり騒いだりせず静かに過ごしましょう。

ほけんだより

5月号

2026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なかなか大変です。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。熱中症対策を意識し、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！

旅行やおでかけが続くと、いつもと生活リズムが変わり、つい夜更かしをしたり、朝も遅くまで寝てしまったりしやすくなります。楽しい予定があると、子どもたちも気持ちが高まり、なかなか寝つけないこともありますね。そんな連休明けは、「早起き」から生活リズムを整えるのがおすすめです。

早起きのコツは、朝起きたらカーテンを開けて日の光を浴びること。朝の光には、眠っていた体と頭をしっかりと目覚めさせ、体内時計をリセットする働きがあります。実は**体内時計は24時間より少し長い**ため、そのままにしておくと少しずつ夜型になりやすいと言われています。朝早く起きて、朝ごはんを食べ、日中たっぷり遊ぶと、夜には自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせようとすると、親子ともに疲れてしまうこともあります。まずは、「早く寝る」より「早く起きる」ことからスタートしてみましょう。朝の気持ちよい光を浴びて、元気な1日を始めたいですね。

体も心も疲れやすい季節 早めの対応がカギ！

連休の長いお休みや、新年度からの環境の変化で、子どもたちも少しずつ疲れが出やすい頃です。見た目は元気そうでも、心や体に負担がたまっていることがあります。集団生活の中では、鼻水や咳などの症状が見られることも少なくありません。鼻づまりがあると、ミルクや食事がとりにくい、眠りにくい、機嫌が悪くなるなど、生活のしづらさにつながります。そうした状態が続くと体力が落ち、体調不良が長引いてしまうこともあります。また、皮膚の乾燥やかゆみ、湿疹なども、早めのケアが大切です。かいてしまうことで傷になったり、とびひなどになる場合もあります。

さらに、この時期は**心の疲れにも目を向けたい時期**です。

- ・甘えん坊になる
- ・泣きやすくなる
- ・怒りっぽくなる
- ・朝の支度を嫌がる
- ・食欲がない、眠りが浅い

このような様子は、「がんばっているよ」「少し疲れたよ」というサインかもしれません。叱るよりも、ゆっくり話を聞いたり、抱っこやスキンシップで安心できる時間をつくってあげることが改善のきっかけとなります。体も心も、気になる症状やいつもと違う様子が見られたら、早めの受診やケアがおすすめ。早い対応が、症状の改善を早め、通院回数やお休みを減らすことにも繋がります。気になることは保育者にも共有していただけると力になれることがあるかもしれません。

熱中症予防をはじめよう！

「まだ5月だから、熱中症はまだ先かな？」と思われるかもしれませんが、朝夕は過ごしやすくても、日中は気温が高くなる日が増え、暑さ指数もそれに伴い高い日が増えます。5月頃から少しずつ熱中症への意識を高め対策していくことが必要になります。

熱中症予防のカギは、『**暑熱順化**』です。これは、**体が暑さに慣れること**をいいます。日頃から少しずつ汗をかくことで、体温調節がしやすくなり、暑さに負けにくい体にしていくことができます。本格的な夏が来る前の今の時期から、無理のない範囲で体を暑さに慣らしていくことが大切です。

▼ご家庭でできる『暑熱順化』

- ・お散歩や外遊びで体を動かす
- ・湯船につかって汗をかく
- ・こまめに水分補給をする
- ・早寝・早起きで生活リズムを整える

体調のよい日に、無理なく少しずつ取り入れながら、元気に夏を迎える準備をしていきましょう。



おすすめレシピ

☆フェイジョアータ☆

<子ども2人 大人2人分>

- | | |
|-------------|---------------------|
| 豚もも肉・・・175g | 塩・・・・・・・・0.5g |
| 玉ねぎ・・・100g | 野菜ブイヨン・・・7.5g |
| にんじん・・・50g | サラダ油・・・2.5g |
| にんにく・・・1.5g | 水・・・500g (2と1/2カップ) |
| ベーコン・・・25g | |
| 大豆水煮・・・75g | |



<作り方>

- ① 玉ねぎ、にんじん、ベーコンを一口大に切ります。
- ② にんにくをみじん切りにしてサラダ油で熱し、香りを出します。
- ③ 野菜、ベーコン、豚肉を加え炒めます。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら、水とブイヨン、大豆を加え煮込みます。
- ⑤ 具材に火が通ったら、塩で味をととのえて完成です。



世界の料理 「ブラジル」

ブラジル料理は、肉料理が豊富で豆や米をよく使用します。コーヒー豆、カカオ、サトウキビ、果物など温暖な気候ならではの特産品が豊富です。給食では、肉と豆の煮込み料理（フェイジョアータ）、ヴィナグレッツ風サラダ、おやつはココアポンデケージョを提供します。



行事食 「こどもの日」

こどもの日は子どもたちの健やかな成長を願う日です。そこで昼食には子どもたちに喜んでもらえるような献立を考えてみました！ピビンバ丼、ピクルス、中華スープを作ります！おやつにはかしわもち風まんじゅうを1つ1つ手作りします。「かしわもち」につかわれる柏の葉は、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。



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が、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、便通がよく
なる！

その他の行事食

15日（金）
誕生日給食



27日（水）
絵本給食



「おなべおなべにえたかな」

Q&A

Q 食事に集中できず、落ち着いて食べられません

A 原因を探ったうえで対処する

子どもが食事中にじっとしてられない場合は、様々な原因が考えられます。無理に座らせようとするのではなく、よく観察して、原因に応じた環境の見直しをしてみましょう。



- ・食事前に遊んでいたものが気になる
- ・足が床につかず、落ち着かない
- ・おなかいっぱいでもう食べたくない
- ・他の家族が動いている姿が目に入って気が散る
- ・食事時間が長すぎて飽きてしまう

MAY NEWSLETTER

素敵な季節、5月へようこそ！あたたかい日差しや、花や新緑が気持ちよい季節になりました。子どもたちにとって、探したり発見したりするのにぴったりの時期です。

今月も「どうぶつ」をテーマに活動します。うたや簡単なあそび、絵本、感覚あそびを通して、英語でいろいろなどうぶつに触れ合います。どうぶつの鳴き声や身体の動きを楽しみながら、楽しく学びましょう！

Words

カタカナはネイティブの正しい発音です。試してみてくださいね。



Dog

ドッグ



Cat

カアトウ



Lion

ライアン



Monkey

マアンキイ



Panda

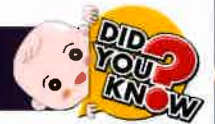
パアンダア

Book

Baby Touch and Feel: Animals
- by DK (Dorling Kindersley)
シンプルなやりとりを楽しめる絵本を通し、どうぶつについて、感覚や身体の動きをまなびながら名前を覚えましょう！
「どのどうぶつがすきかな？」とお話ししながら、楽しく読んでみましょう！



Did you know?



- そうの長い鼻はお水を飲むために長いです
- きりんのとても長い首は高い木の葉っぱに届くためです
- ねこは“meow” 「にゃー」と鳴き、よく眠ります
- ひよこはたまごから生まれ、“cheep cheep!” 「ぴよぴよ」と鳴きます

Song



The Monkey Dance - by The Wiggles

さるのまねをして、からたをうごかす楽しいダンスの歌です



Five Little Monkeys -by Super Simple Songs

ジャンプしてかかしちゃう。さるたちのお話の歌です！

Game

Animal Pass

みんなでまわって座り、先生がどうぶつのカードを順番に配ります。
手に持ったどうぶつの名前を言ってみましょう。



Try at Home

Animal role-play

家族みんなで、かんたんどうぶつごっこあそびをしましょう！
おとうさん、おかあさん、きょうだいと一緒に、ライオンやカエル、とりなど好きなどうぶつを選びます。順番に、動きや鳴き声でどうぶつを表現し、ほかの人が当てます。



わくわくする季節がやってきました！あたたかな日差しや咲き誇る花々、みずみずしい新緑に包まれ、春は身の回りの世界を探検するのにぴったりの時期です。🌸🌻

今月は、ちょうちょやてんとうむし、いもむし、ありなど、さまざまな虫の世界をテーマに、楽しいお話や歌、アクティビティを通して学んでいきます。

お散歩や園庭あそびの中で、英語の先生やお友だちと一緒に、にぎやかでいそがしい虫たちの世界を探検しながら、好奇心や発見をたくさん楽しむ1か月にしていきましょう！🐞🐜🦋

Words

カタカナはネイティブの正しい発音です。試してみてくださいね。



Lady Bug

レイディバグ



Ant

アントウ



Spider

スパイダ



Caterpillar

カアタアピラアル



Butterfly

バアタアフライ

Book

The Very Hungry Caterpillar

(はらぺこあおむし)

- by Eric Carle.

小さなむしさんと一緒に数の数え方を覚えられる昔から親しまれているおはなしです。



Game

🐞 Catch the Bug

むし探しあそびをしましょう！目を閉じて10まで数えている間に、先生がお部屋にむしのカードをかくします。目をあけてむしを見つけ、むしの名前（あり、ちょうちょ、てんとうむし）を言います。見つけたむしを、おともだちや先生に見せましょう！



MIRAvith
スクール



Success Criteria

チャレンジできたかな？



- むしの名前を覚える：「ちょうちょ」「てんとうむし」「あり」「あおむし」
- 「おおきい」「ちいさい」「はやい」「ゆっくり」など、かんたんなことばが言える
- うたを歌いながら、身体を動かす
- 外へ出てむしを見つける
- むしについてかんたんな単語で話す

Song



I Love Bugs!
by Maple Leaf Learning

たくさんのお虫の名前を覚えられますよ🐞



Let's Go To The Zoo
- by Super Simple Songs

動物園に行っているいろいろな動物たちに会いましょ

Try at Home!

🏠 Bug Hunt

おうちの方といっしょに外へ出て、小さなむしをさがしましょう。ちょうちょやあり、てんとうむしを見つけられるかな？

「Wow! Beautiful!」（とってもきれい!） むしの名前を言いながら、たのしく冒険をにでかけましょう！



5月 体育だより



さわやかな風が心地よく感じられる季節となりました。新年度が始まって1ヶ月が経ち、新しい環境での体育指導がスタートしました。年少さんは初めての体育に笑顔で挑戦をし、年中・年長さんは一つお兄さんお姉さんになり、意欲的に取り組んでいます。これからも体を動かす楽しさを感じながら、元気いっぱい活動していきたいと思います。

4月指導の振り返り

5月のねらい

年少	<p>「ストップ＆ゴー」 笛の合図にあわせて、走ったり止まったりを繰り返します。すぐに動きを切り替えたり、急に止まったりすることで反応能力・バランス能力が養われます。走っている中で笛の合図が聞こえると、すぐに止まっていた子どもたち。歩く・走る・ジャンプなど様々な動きを経験しながら元気いっぱい体を動かしていました。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●体を動かすことを楽しむ中で、体育用具にも慣れていく。 ●指導者の動きを真似することを楽しみ、模倣する力を高める。
	<p>「後出しジャンケン」 「ジャンケンポン・ポン」のリズムに合わせて、指導者が手を出したジャンケンと同じものを後から出します。ジャンケンを通して楽しみながら認知能力・リズム能力・操作能力が養われます。リズムに合わせてジャンケンをするのに苦戦をしている姿も見られましたが、諦めずによく見て取り組んでいた子どもたちです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●一つ上のクラスになったことで、よりレベルアップをした種目に挑戦する。 ●ジャンケンを使った遊びを楽しむ。
年長	<p>「グーパーでえい！」 右手は伸ばしてグーをつくり、左手は胸の前でパーをつくります。「せーの、はい！」のリズムで右手・左手の動きを交互に入れ替えていきます。リズムに合わせて動きを入れ替えることで、リズム能力・操作能力を養います。段々とリズムよく出来るようになり、途中でチョキも入れるなど挑戦をしながら取り組んでいました。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●複数の動きをスムーズに行う力を高める。 ●一つ上のクラスになったことで、よりレベルアップした種目に挑戦する。 ●動きの中で先を見通す力や動きを調整する力を高める。

おうちで運動あそびをしてみよう

年少・年中向け

「リアクション風船タッチ」

- ①子どもと大人で向かい合い、大人が風船を持つ。
- ②大人は5秒カウントをしながら風船を落とし、子どもは落ちてきた風船を5秒以内に何回タッチできるかを競う。



★効果

- ✓落ちてくる風船をタッチする力：反応能力
- ✓瞬時に手を動かす力：操作能力
- ✓ボールとの距離を把握する力：認知能力



年長向け

「背中合わせで立ち上がろう！」

- ①背中合わせになり、両手を繋いで座る。
- ②「せーの」の掛け声で背中を押し合い、足の力も使いながら立ち上がる。
- ③バリエーションとして、手を繋がずに行ってみる。



★効果

- ✓相手とタイミングを合わせる力：認知能力
- ✓倒れないように支える力：バランス能力

