

おたより

はびねす nursery school

2021年

6月号

NO.3

まぶしい太陽と共に、気持ちよく目覚めることができる季節になりました。

アジサイが恵みの雨を浴び、青・ピンク・紫・・と色とりどりに咲き、6月の季節を感じさせてくれます。

雨の多い時期になりますが、雨の日だからこそ楽しめる室内あそびを工夫したり、「ポツポツ」や「ザーザー」など、いろいろな雨の音を聞きながらアーケードの中のお散歩にも出掛け、いろいろな発見をしたいと思います。

今月も、コロナウイルス感染症対策を心がけながら充実した毎日がすごせるよう、ひき続き体調管理をよろしくお願いします。

6月うまれのおともだち

ふじた　ゆりあちゃん（平成28年6月10日）
おかもと　かいりくん（平成28年6月29日）
すずき　はるたくん（令和元年6月18日）
さわい　れいらちゃん（令和2年6月15日）
ひの　すずかちゃん（令和2年6月25日）



〈 6月10日・・・時の記念日 〉

ほし・そらぐみは、時計づくりに挑戦してみようと思います。

朝起きる時間や夜、寝る時間の約束をしたり、○○時になったらお片付け、○○時になったらごはんの準備・・・などけじめのある生活の見直しをしたいと思います。

〈 6月21日・・・夏至 〉

昼の長さが一年で最も長く、夜が最も短い日です。ここから、どんどん気温が上がって本格的な夏がやってきます。

今年は、夏あそびが存分にできる状勢になってほしいなあと思っています。



むし暑い日が多くなり、たくさん汗をかくようになりました。汗をかくことは大切なので、エアコンなどで発汗作用を押さえずいっぱい汗をかいてあそびたいと思います。

汗をかいた後は、体をふいたりシャワーをして気持ちよく次の活動へつなげていきたいと思っています。

タオルを1枚（名前を書いて）持ってきてください。

使用後持ち帰ったら洗濯をして、忘れずに持たせてください。



父の日

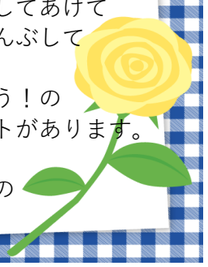
6月第3日曜日は「父の日」です。

大きな手でしっかり抱っこをしてあげてください。又、大きな背中におんぶしてあげてください。

お子さんからいつもありがとう！の感謝の気持ちを込めてプレゼントがあります。

母の日と同じく

「ありがとう、大すきだよ」の言葉を返してあげてください。



〈 保健 〉



6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」です。

食事をすると、口の中は、酸性に変わり、歯を溶かしていきます。

弱酸性に戻るまでに40分ほどかかるので、だらだら食べをしていると、酸性の状態が長く続き、虫歯の原因になってしまいます。

これを機会に、一度食事時間を見直してみることも必要ですね。

「かむ」ことはいいこと尽くし!

「かむ」ことは訓練によって身につきます。園では、野菜を大きめに切ったり加熱時間を短くしたりして、調理を工夫しています。

お家でもひと口30回かむことを目標にして様子をみてください。

「かむ」のいいこと!

・きれいな歯並びを作る　・頭の働きを良くする

・味覚の発達を促す　など



衣替え

子どもの成長は思っている以上に早いものです。

小さくなっていないか、ゴムが緩くなっていないか、名前が薄くなっていないかなど見直しをお願いします。

暑かったり寒かったりして、天気が定まらず洋服選びも悩むところですが、天候や体調に合わせて衣服の調節をお願いします。

水分補給

これからの時季は、代謝のよい子どもたちに水分補給は欠かせません。

一度にたくさん飲んでも、体内からすぐに排出されてしまうのでこまめに摂ることが大切です。ただし、糖分の多いイオン飲料やジュースを習慣的に飲むことは控えましょう。

夏の病気に気をつけましょう！

ヘルパンギーナ・・・夏風邪の一種で40℃近い高熱が出ます。また、のどの奥に小さな水疱ができます。

熱は2～3日で下がりますが、水疱がつぶれるとのどがしみるので、食事や水分が摂りにくくなります。通常は一週間ほどで治ります。いつもと違う様子が見られたら、早く受診し軽くおさまるよう気をつけてください。



とびひ（伝染性膿痂疹）・・・しっしんや虫ささされ痕を掻き壊した部分に細菌感染を起こし、次々と広がり移ってしまう皮膚疾患です。熱が出ることもあります。おかしいなと思ったらガーゼで覆うなどして早く受診してください。

〈 食育　旬の食材 〉

ピーマン・・・1年中お店に並びますが、露地物の旬は6月から9月です。



苦みがあるので苦手な子も多いのですが、たてに細切りにすると食べやすくなります。

輪切りにすると青臭さが出てしまうので注意しましょう。

お店で選ぶときは、ヘタが乾燥してなくてつやのあるものがおすすめです。

きゅうり・・・原産地はインドのヒマラヤで、日本では江戸時代から栽培されるようになりました。９５％は水分なので鮮度が落ちないうちに食べるようにしましょう。



冬瓜・・・・・丸のまま冷暗所に保存すれば冬までもつので、この名がついたそうです。



丸のままならずっしり重たいものを、カットされていれば果肉が白く切り口がみずみずしいものを選びましょう。淡白な味わいで、煮物やスープ、炒めものなどに適しています。

キス・・・・・日本では、本州から四国、九州に分布しています。産卵を控えた初夏から夏にかけて旬を迎えます。脂肪分が少なく、味が淡白なので生で食べる場合は、昆布締めがおすすめ。天ぷらなどの揚げ物にすると、身がふっくらして小さい子にも食べやすいです。







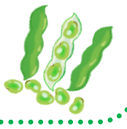
食材を知る、触れる

調理前の食材を見たり、触れたりすることも食育です。

食材の色、形といった見た目やさわった感触、香りなど一つ一つが五感を刺激します。

園では、さやに入ったそら豆、皮やひげがついたとうもろこし、茎のついた枝豆などできるだけ自然のままの食材を仕入れることを心がけるようにしています。

お家でも一緒に買い物をしたり、調理する前の食材に触れるなどして楽しく、おいしく食べることの大切さを伝えてあげてください。



トイレトレーニング

排尿間隔が長くなってくるとトイレトレーニングをするのに最適です。

おむつで排泄していた子どもにとって、その習慣を変えることは一大事。

失敗を重ねながら少しずつコントロールできるようになっていきます。

個人差があるので、お家と園と様子を伝え合いながらあせらず急がず子どもに寄り添って見守っていきたいと思います。



つきぐみ、はなぐみさんの見守りの中、そらぐみ、ほしぐみさんが野菜の苗植えをしました。トマト（ミニ・中玉）。ピーマン・おくら・パプリカ・枝豆・きゅうり・ナス・ゴーヤそれから今年はメロンも3本植えました。説明によると「とれ過ぎメロン」だそうで、1本で20個もとれるとの事。　みんなで楽しみに待ちたいと思います。





