



## 園便り 臯月

平成28年5月2日  
こころの保育園文京西片

新年度が始まって早くも1ヶ月がたちました。普段の生活の変化、環境の変化は子どもだけでなく、大人にとっても負担になることがあります。このひと月、特に新入園の方にとっては戸惑うことも多かったのではないかと思います。皆さまのご理解とご協力、保育園は日々たくさんのお子どもたちの笑顔にあふれています。

先日、5歳児クラスと、お出かけプログラム「森のとびら」に行ってきました。「森のとびら」は、電車に乗って北区王子にある飛鳥山公園に行くプログラムで、例年3月までの間に7回前後行っています。(お弁当持参ですが、保育園で出発前に、子ども達が自分で詰めて持っていきます。)新緑の木々に囲まれた広場で子ども達と鬼ごっこをしながら、今年度の新しい5歳児クラスの活動が始まったことを実感するとともに、今年もこの時期に飛鳥山公園に来ることができて、感謝の気持ちを感じた次第です。

そして、保育園で一番小さい1歳児クラスのお子ども達も、張り切って散歩に出かかっています。その歩みは小さくとも、やがては力強い足どりとなって、5歳児クラスになると飛鳥山公園にも行くようになり、木々の中を思いっきり走るようになることでしょう。1歳児さんの散歩にも5歳児さんの森のとびらにも共通するのは、子ども達が「探索活動」を楽しむ姿です。探索活動の何が面白いかと言えば、それは予想外の驚きや思いがけない発見です。例えば雨上がりの後、雨に濡れた緑の瑞々しさに気づいたり、これも雨上がりの後、普段は難なく上り下りができる坂道も、「先生、今日はここ滑るよ!」といった発見をしたりと、同じ場所でも子ども達にとっては変化に富んでいて、その変化を子ども達は楽しんでいきます。大人にとっては当然のことばかりですが、その当たり前の探索活動を、子ども達と共に日々楽しむことに感謝しつつ、子ども達一人ひとりの気持ちに寄り添っていきたいと思います。

宮島 洋

### 5月の行事予定

- |          |                                   |
|----------|-----------------------------------|
| 5月10日(火) | 身体重測定                             |
| 5月18日(水) | 春季健康診断 14:00より <b>全てのクラスが対象です</b> |
| 5月21日(土) | 3歳児クラス親子の会(午前中)                   |
| 5月28日(土) | 4・5歳児クラス親子の会(午前中)                 |
| 5月31日(火) | 4・5歳児クラス保育士体験・個人面談開始開始            |



※保育士体験及び個人面談は**全員参加ではありません。希望される方のみ参加**です。

保育士体験及び個人面談は5月中旬より順次事務所で受け付けを始めます。

なお、保育士体験は一日の主立った活動を行う午前中をお勧めいたします。

上記の期間外をご希望の方は、個別に相談いたしますので、お申し出下さい。

### ありがとうございました

先日のクラス懇談会には、お忙しい中多くの方にご参加いただき有難うございました。今年度クラス役員になられた皆様も、快く引き受けて下さり、ありがとうございます。一年間どうぞよろしくお願いいたします。

## 6月の行事予定

- 6月 7日（火） 3歳児クラス保育士体験・個人面談開始（～6/10）  
6月 11日（土） 乳児クラス親子の会（1歳児／9：30より 2歳児／11：00より）  
6月 21日（火） 2歳児クラス保育士体験・個人面談開始（～6/24）

※1歳児クラスの保育士体験・個人面談期間は年度当初は2歳児と同じく6/21～6/24を予定していましたが、例年より月齢が小さいお子さんが多く、保育士体験にいらしたお友達の保護者の方の姿を見て、自分の保護者のことを思い出して泣き出してしまい、普段の遊んでいる様子を見ていただくのは難しいことが予想されますので、9/13～16の期間に変更いたします。なお、希望があれば個別に相談いたしますので、お申し出下さい。

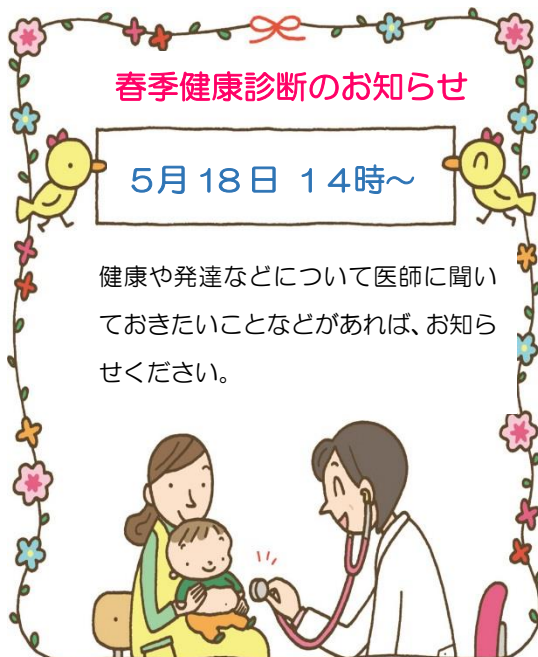
## 次回の地域活動プログラム

毎月、保育園に通っていない地域のお母さん方にも来ていただいている地域活動ですが、今回は6/4（土）午前中に虫よけスプレー作りとおもちゃづくりを予定しています。



## ほけんだより

雨が降るたびに新緑の色が綺麗になってきました、暑かったり涼しかったりと体温調節が難しい季節ですね。この時期からもう半袖という子もいて「風邪ひかないかな？」と心配だという声も聞かれますが、子どもは代謝がいいので1歳を過ぎたら目安は大人より1枚少なく、肌着は通年で半袖かタンクトップで大丈夫です。上着で調節していくといいと思います。（佐藤 衣里）



### 春季健康診断のお知らせ

5月 18日 14時～

健康や発達などについて医師に聞いておきたいことなどがあれば、お知らせください。

### 薄着にすると健康なからだを作られる！

人間も動物の一種なので「暑さ」「寒さ」に対する防御反応を持っています。薄着にすることで、皮膚は「暑い」「寒い」などの適度な刺激を受けることになり、本来持っている防御反応がより高まっていきます。

皮膚が敏感に「寒い」とか「暑い」という「刺激」を受けることで、血管の収縮、拡張といった働きが繰り返され、自律神経のバランスが良くなると内分泌が盛んになり、免疫力も強くなっていきます。免疫力が強くなることで「病気になるにくい健康なからだ」になっていくというわけです。

普段から厚着に慣れていると、外の気温の変化を捉える皮膚の感覚器官が鈍くなり、自律神経の働きも鈍り、免疫力も強くなりません。厚着で暖かすぎると、身体の放熱反射が強くなり、逆に冷え込んでしまいます。冷たい風にあたりたりすると、厚い衣類を着ている人はすぐに体温が奪われやすくなってしまい、風邪もひきやすくなってしまいます。普段から体調を見ながら元気な時は薄着を心がけてみましょう。