



くろさかっこ



令和5年 5月 黒坂保育園

親子遠足

日時…5月13日(土)
場所…清武総合運動公園
ふれあい広場

※雨天の場合は園児のみの園内遠足になります。詳細はコドモンにて配信致します。

4月の振り返り…

避難訓練

○避難訓練について講話がありました。地震 火災 風水害 不審者訓練の時の合図や避難方法 お約束など 子ども達に話をしながら、一緒に確認しました。子ども達も自分の命を守る大事な訓練なので、真剣な表情で聞いていましたよ。これから年間を通して毎月、実施訓練を行っていきます。



こいのぼり掲揚式

○こいのぼり掲揚式に参加しました。揚がる様子を見学したり、風に泳ぐこいのぼりの尻尾を掴もうとしたり、大喜びの子ども達でしたよ。



誕生会

○4月生まれの誕生会がありました。ぞう組に全クラス集まり、みんなで誕生児のお友達をお祝いしました。誕生児のお友達はステージに上がり、インタビューを受けましたが、照れながらもしっかり応えることができましたよ。みんなにお祝いしてもらって嬉しそうでした。歌をうたったり、職員や以上児クラスのお友達の出し物を見たり、楽しい雰囲気の中、過ごすことができました。

お友達からメッセージカードを受け取り、嬉しそうでした。



田植え土づくり

○田植えの準備をしました。スコップを使って、土を混ぜ、苗を植える為の柔らかい土作りをしました。「おいしくなあれ」と言いながら楽しそうに混ぜていましたよ。

おいしくな〜れ!!



ミニミニピクニック

ひよこ・うさぎ組

○ミニミニピクニックに参加しました。天候が心配されましたが、園周辺を散歩しました。ちょうちよ等の虫を見つけたり、草花に触れたりしながら、春の自然を感じ、楽しむことができましたよ。



くま・きりん・ぞう組

○園周辺を散歩に出掛けた後、黒坂地区ふれあい広場で遊びました。しゃぼん玉あそびではしゃぼん玉を追いかけ、元気いっぱい走り回ったり、草花を摘んだりしましたよ。昼食は3クラスぞう組に集まり、みんなでお弁当を食べました。





げんきだより

令和5年 5月号
清武社会福祉会

新年度がスタートして、早くも1ヶ月が経ちました。子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れ、自分のペースで園生活を楽しめるようになってきているようです。



【子どもの5月病】に要注意！

5月病は近年、大人のみならず小学生や幼児へと低年齢化が進んでいます。見た目ではわかりにくい子どもの5月病。そんな子どものSOSに気づいてあげるために症状や原因、対策を知っておきましょう。

- 精神的症状のサイン：ボーッとしていることが多くなった ・すぐにイライラして八つ当たりするようになった ・保育園に行きたがらない ・一人になりたがる 等
- 身体的症状のサイン：朝、なかなか起きられない ・眠れない ・頭痛や腹痛を訴える ・食欲がなく、食べる量が減っている ・疲れやすくゴロゴロしていることが多くなった 。今まで出来ていたことが「できない」「やって」など、何かと理由を付けて困らせたり、泣いたり、元気がなかったりなど。
- 原因：新しい環境や生活に適應できず悩んでしまい早く適應しなくてはという思いから頑張る気持ちが空回りし、焦り、ストレス状態に陥る ・連休中の朝寝坊や夜ふかしなどのダラダラ生活を休みが明けてからもなかなか元に戻せない 等
- 対処法：子どもの気持ちに寄り添い、話を聞いてあげる ・既に頑張っている子に「頑張って」と言うなど、何かを無理強いせず、「よくあることだよ」「無理しなくていいよ」と声かけをする ・毎日たくさんほめて、いっぱい抱きしめてスキンシップをとる ・規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がける ・身体を動かして汗をかくことによってストレスを発散する ・休日はきっぱり園のことを忘れ、思う存分遊んでリフレッシュすることで、頑張る気力を回復しましょう。



<感染症情報>



ウイルス性の感染症（新型コロナ、インフルエンザ、ヒトメタニューモ、RS、アデノ、ヘルパンギーナ、手足口病）マイコプラズマ、溶連菌、胃腸炎の報告がありました。他、高熱を伴う風邪症状も増えています。

人の体を病気や感染症から守ってくれる免疫力。春は環境の変化で、疲れやストレスを感じやすくなり、体温や内臓の働きを調整している自律神経が乱れて、免疫力が低下しやすくなります。さらに寒暖差が大きいと、体温を一定に保つためにより多くのエネルギーを使う必要があり、いつも以上に疲れて免疫力が落ちてしまうのです。バランスの良い食事栄養をしっかりと摂って腸内環境を整え、十分な睡眠と休息をとり、外遊びでいっぱい体を動かしてストレスを発散して、免疫力をアップしましょう。

5 給食だより

入園・進級から1か月が経ちました。少しずつ園生活に慣れて、楽しく過ごせているのではないのでしょうか。5月は連休があり、生活リズムが崩れがちです。毎日バランスよく食べてしっかり体を休めましょう。



無理なく取ろう！「まごはやさしい」
「まごはやさしい」は、7品目の食材をまんべんなくとり入れて、健康的な食生活を送るための合言葉です。意識して毎日の食事にとり入れましょう。

- ま 「まめ」 …大豆をはじめ小豆や黒豆など豆類は、良質なたんぱく質とミネラルが豊富。
- ご 「ごま」 …たんぱく質、脂質、ミネラルが豊富に含まれ抗酸化作用もある。
- わ 「わかめ」 …海藻類にはカルシウムなどのミネラルが多く含まれる。
- や 「やさい」 …ビタミン類やミネラル、食物繊維が多く含まれる。
- さ 「さかな」 …良質なタンパク質が豊富な魚。特に青魚には血中のコレステロールを減らす働きがある。
- し 「しいたけ」 …きのこ類にはビタミンDが豊富。
- い 「いも」 …じゃがいもやさつまいも、さといも、やまいもなどいも類はビタミン類や食物繊維が豊富。



●味噌汁にすると、いろいろな食材を食べることができます。●



○戸外でのびのびと遊び、食事をゆったりと味わって食べる。
○楽しい雰囲気の中で食事ができるようにする。
〈宮崎市保育幼稚園課認可指導係〉



4月のピクニックはおよそ60人分のお弁当を作りました

おいしい〜!!
おかわりあるかな〜?

