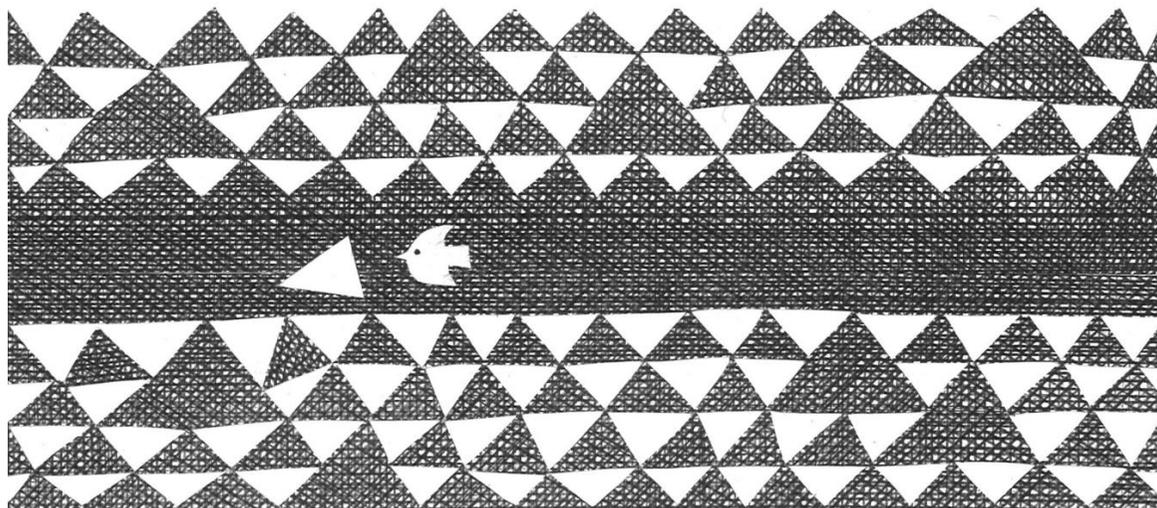


# 岩屋こども園アカンパニ

園だより 5月号

令和2年4月28日発行



園庭のさくらんぼを狙いに小鳥たちがやって来る時季が来ました。

## 5月の予定

- 1日(金)・・・奥の院参り **中止**
- 8日(金)・・・誕生祭(10:00～) **ご祈祷のみ実施**  
避難訓練(光化学スモック 10:30～) **延期**
- 9日(土)・・・避難訓練(火災 10:30～) **消火訓練のみ実施**
- 11日(月)～14日(木)・・・身体測定 **実施**
- 15日(金)・・・誕生会 **延期**
- 21日(木)・・・異年齢クラス内科健診(15:30～) **延期**
- 22日(金)・・・けやきの家・くすのきの家ゴキブリ駆除(夜間) **実施**
- 30日(土)・・・本館ゴキブリ駆除(夜間) **実施**
- \* 5月中のお田植祭(年長児のみ) **延期**
- \* 5月保育参観 **延期**・懇談会 **中止**

- \* 5月誕生会および保育参観についての詳細は後日お知らせします。
- \* 懇談会は中止としますが、何かありましたら担任にお伝えください。

新型コロナウイルスの影響により中止した行事もありますが、  
ご理解ご協力くださいますようお願いいたします。

# 厨房だより

## ☆朝食のおはなし

### ●朝食の大切さ

朝食は、私たちの体や脳を目覚めさせるもので、これから始まる1日の活動にとって欠かすことができません。

朝食を抜くということはガソリンの入っていない状態で車を走らせるようなものです。体も脳の働きも十分でないため勉強や仕事の集中力を欠き、能率も上がりません。近年は、ライフスタイルの変化に伴って、遅寝遅起きの夜型生活を送る人が増えて、朝食を食べない人が多くなっています。朝食を食べない人は、朝食以外の1回の食事量が多くなり、過食につながる可能性もあることから、肥満や生活習慣病の発症を助長するなど多くの問題があります。また、朝食以外の食事時間が不規則になり、夕食後に間食するなど、1日全体の食生活のリズムが乱れます。

### ●朝食を食べよう！

朝食をしっかり取ることは、1日の生活リズムを作ることにもつながります。正しい生活習慣は、まず朝食をとることから始めましょう。理想的な朝食とはどんなものでしょうか。

脳……ご飯やパンなどの主食に含まれる糖質をエネルギーとして使います。

体……主菜や副菜に含まれるたんぱく質、ミネラル、ビタミンなどを使って機能しています。

脳と体が十分働くためには、主食とともに主菜、副菜をバランスよくとりましょう。朝食を食べることが苦手な人は、飲み物や果物を食べるなど、できることから始めて、徐々にステップアップしていきましょう。

## ☆端午の節句について

5月5日は端午の節句です。昔、中国で“よもぎ”や“しょうぶ”の葉を使って健康を願う行事が行われていた。それが日本に伝わり、“しょうぶ”の読みから「勝負」「尚武」が連想され、男児の出世と健康を願う日になった。ちまきや柏餅を食べ、こいのぼりやしょうぶを飾る。

### ●こいのぼり

日本の風習で、江戸時代に武家で始まった端午の節句に、男児の健やかな成長を願って家庭の庭先に飾る鯉の形に模して作ったのぼり。

### ●五月人形

こちらも、古来より端午の節句に、男児の健康と成長を願うために飾られます。鎧と兜は「命を守るもの」の象徴とされています。端午の節句に五月人形を飾ることで、男児に災厄や病気が降りかからず、健やかに成長するという祈りが込められています。また、人形は身代わりとして扱われ、男児に訪れるあらゆる災いを代わりに背負ってくれると言い伝えられています。

# ほけんだより <sup>がつ</sup>5月

看護師 太田 美由紀

新緑の若葉が、目にまぶしい季節です。日増しに緑を深めていく木々にパワーを感じますね。一方で、新型コロナウイルスがまだまだ終息の兆しが見えず、不安な状態が続いています。3密(密閉、密集、密接)は、徹底して避け、不要不急の外出はしないようにしましょう。一方、自宅周辺などの散歩やジョギングは可能と言われています。適度に気分転換をするなど、ストレスをためないようにしながら、体調管理をしっかりして、乗り越えていきましょう。

## 食欲や体調に



### ☆お家で簡単にできる親子ストレッチを紹介します☆

#### 背骨ストレッチ



この部分の柔軟性が低いと腰痛・肩こりの原因にもなると言われ、最近では子どもにもみられます。幼少期から定期的にストレッチしておきましょう!

- ① お互い背中同士を合わせます。
- ② 子どもに万歳をさせて手首をもち、自分の背中に乗せてお辞儀をします。
- ③ 元の体勢に戻して複数回繰り返します。

#### POINT

背中に乗せる時、親の背中が丸まってしまうと腰痛の原因に。しっかり胸を張った状態からお辞儀するのがポイント。

#### 開脚ストレッチ



太ももの内側のストレッチ。

この部分は、幼少期からしっかり柔軟性を保っておかないと、立った状態や歩行時の姿勢が悪くなる原因に。

- ① お互い開脚して足同士をつけて手をつなぎます。
- ② ゆっくり相手の手を自分の方向に引いて前屈させます。
- ③ 交互に行います。

#### POINT

骨盤がしっかり立っている状態で実施した方が効果的なので、子どもは壁などを背にしてやりましょう。背中を丸めながら前屈するのは姿勢が悪くなるのを助長するので、胸をしっかり張って行います。

# 事務室だより①

## 健康診断について

異年齢クラスの健康診断は5月21日(木)、歯科検診は6月19日(金)に予定していましたが、延期とします。

0・1・2歳児クラス(あか・しろ・みどりぐみ)のみ年間4回の健康診断(内科)を実施します。実施日は6月18日(木)・9月17日(木)・11月19日(木)・2月25日(木)です。(6月健康診断は中止とします) 健康診断の結果は著変が見られた場合のみお知らせします。

## 2. 帽子着用について

5月には、日差しも強くなってきます。必要に応じて帽子を着用してください。すでにお持ちのもので良いのですが、可能であれば衛生面と収納を考慮し**洗濯のできる綿製品のもので折りたたんで各自のロッカーにしまえるもの**(キャップ・チューリップ形等)にして下さい。

## 3. 熱中症予防や暑さ対策について

岩屋こども園では暑い時期に向け、下記のことを心がけています。

- ・ 水分補給をする。
- ・ 長時間、炎天下にいない。
- ・ 睡眠(午睡)、休息を充分とる。

ご家庭でも睡眠や栄養をとって体力をつけ、生活リズムをくずさない規則正しい生活を心がけて下さい。

## 4. 感染症について

感染症の流行を最小限にとどめる為、下記の事をお願いします。

感染症の疑いがあれば、必ず園にその旨ご連絡下さい。

1. 主要症状がなくなるまで登園は禁止です。
2. 登園される際は必ず医師の許可を得て下さい。  
(診断書等の提出は不要です。)

尚、感染症の範囲としては…風疹・はしか・おたふくかぜ・水痘・結膜炎・プール熱・ヘルパンギーナ・インフルエンザ等です。

とびひ・手足口病・りんご病については症状に応じて登園はひかえて下さい。

お仕事をお持ちのお母さまにとっては大変ですが、子どもの病気は治りも早いですが悪化も早いという特徴を持っています。表面に出てくる症状は軽くても身体の中では病原菌と戦っています。少しでもお子様の負担を軽くする意味でも、しっかりと免疫を獲得する意味でも安静を心がけて頂きたいと思います。なお、感染症に関しては、職員一同職員会議等で常に報告しあい、その周知を徹底しております。ご心配な事、ご不信な事などありましたら、遠慮なくお尋ね下さい。

※訂正とお詫び・・・先月号の園だより4ページ目の「登園後の発熱・その他」について園にいる間に、37.4℃以上と記載していましたが37.5℃以上の誤りでした。申し訳ございませんでした。訂正をお願い致します。

## 事務局だより②

### 【ゴキブリ駆除について】

5月の予定(P.1)に記載した通り、下記の通りゴキブリ駆除を行います。ご迷惑をおかけしますが、ご協力よろしくお願い致します。

#### \* 5月22日(金)：夜間 くすのきの家、けやきの家

前日21日の夕方から準備をしますので、くすのきの家、けやきの家の子どもたちは午後5時以降本館で過ごします。

23日(土)はくすのきの家、けやきの家の子どもたちは、登園から降園まで本館で過ごします。

#### \* 5月30日(土)：夜間 本館

30日午前中から準備をします。

当日は給食を作れませんので、登園される場合はお弁当を持たせて下さい。

(可能な方はお休みをお願いします)

※詳しくはそれぞれ、1週間前に改めてお知らせします。



### 緊急メッセージ!

保護者のみなさんへ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、学校等の臨時休校が実施されています。

そんな中、学童クラブへ通ったり、どうしても外出が必要な場合もあるかと思いますが、道中で子どもが交通事故に遭わないように、子ども達に、歩行中や自転車乗用中の安全な行動を理解させ、交通安全の重要性を自覚させていただくようご協力をお願いします。

- ご家庭で、
- 交通ルールの遵守
  - 自宅周辺の危険場所

などを伝えていただき、子ども達を悲惨な交通事故から守りましょう。

例えば：

### こんなアドバイスをお願いします!

信号や横断歩道のあるところを渡りましょう。



とびだしは  
せつないにダメ!



道路を渡る前は、必ず一度止まって、車やバイクが来ていないか、まわりの安全を確かめましょう。



### あるいているとき

- とびださない
- 自分でよく見る  
(車などが来ていないか確かめる)
- 安全なところからわたる  
(信号・横断歩道)
- 信号をまもる
- 道路であそばない



### みなさんに守ってほしいこと

### じてん車にのっているとき

- まがりかどではとまる!
- 自分でよく見る  
(車などが来ていないことを確かめる)
- 歩道を走るときは、歩いている人のじゃまにならないようにする
- 信号をまもる
- スピードをださない



京都府警察本部 交通企画課より

## 事務室だより③

---

### 朝の虫よけスプレー使用について

清々しい新緑の季節と共に虫の発生する季節がやってきました。

すでにお伝えしました通り、5月から虫よけスプレーの使用を始めます。朝に担任がすることは人数が多いため午前中の保育に支障が出ます。スプレー後数時間は効果がありますので必要な方は朝登園される前に自宅で虫よけスプレーをして下さい。担任の負担、午前中の保育の支障が軽減されますのでどうぞご協力下さいませようお願いします。

保育中は午後に戸外に出る場合など必要に応じて使用します。

### 持ち物には必ず名前を書いて下さい。

くり返しお願いしているのですが、名前がなくて迷子になっている持ち物がたくさんあります。今一度、名前の確認と記入をお願いします。

まちがえて持ち帰ったものや、こども園で借りたものかどうか解らないものがあれば、必ず伝えて速やかに返して下さい。

### こども園に不必要な物は持って来ないで下さい。

### リュックにつけるキーホルダーは1つにして下さい。

こども園に目的のない不必要な物（おもちゃ・紙・シール・ヘアピン・カチューシャ等）を持って来たり、リュックにおもちゃのようなキーホルダーや必要以上にたくさんのキーホルダーをつけていると、子ども同士で物々交換をしたり、友だちの物を黙って持ち帰るといったトラブルの原因になります。保護者の方も確認して「不必要な物は持ってこない」「キーホルダーは1つだけ」にご協力下さい。