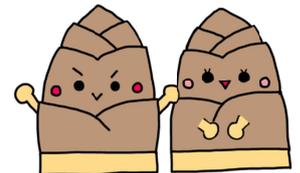




たけのこだより



令和7年 5月 30日

まもなく梅雨がやってきます。湿度が高く、気温の変動も激しいため、子どもたちの体調管理が難しくなります。急な気温の変化は、子どもの体調不良の原因となりがちです。特に子どもたちは集団生活をしているため、感染症のリスクも高まります。現在、流山市をはじめ近隣の市では百日咳やリンゴ病、感染性胃腸炎が子ども達に流行しています。またこれからは夏風邪やアデノウイルス感染症（プール熱）等にも気を付けなければいけません。

体調を崩しやすいこの季節、子どもの健康を守る対策をいくつか紹介します。

○適切な服装を選ぶ

朝晩の気温差に対応できるよう、お出かけの際は薄手の長袖を持っていき、気温に応じて調整しましょう。

○バランスの取れた食事

免疫力を高めるために、ビタミンCやタンパク質を豊富に含む食事を心掛けましょう。野菜や果物をたっぷり取り入れたバランスの良い食事を心がけましょう。

○十分な睡眠を確保

規則正しい生活リズムを守り、子どもが十分な睡眠を取るようにしましょう。十分な睡眠は、体の免疫力を高め、疲れを取り除く効果があります。

○適度な運動

雨の日でもできる室内運動を取り入れましょう。親子で一緒にできる簡単な運動を日課にしてみましょう。

○手洗い・うがいの徹底

日常的な手洗いとうがいは、感染症の予防に非常に効果的です。

子供たちの健康を維持し、元気に過ごせるようにサポートしましょう。そして保護者の皆様も元気に梅雨を乗り切りましょう！

●●● 6月の主な予定 ●●●



☆印：公認心理師（島貫）がおります

月	火	水	木	金
2☆	3☆	4	5	6☆
9☆ 引き渡し訓練週間	10	11	12☆	13
16	17	18☆	19 誕生会（きりん）	20☆
23☆	24	25☆	26	27
30☆ 水遊び開始～8/23	7/1	2	3	4

※入所から3か月それ以降は6か月の月に個人面談を行います。お子さんのご家庭やたけのこでの様子を伝え合ったり、個別支援計画の進捗状況や目標等についてお話ししたりします。該当の保護者の方にはこちらから連絡いたします。

※水遊びの期間が先月のお知らせから変更になりました。



●●● 7月の主な予定 ●●●



7日(月), 9日(水), 11日(金)	避難訓練	15日(火), 17日(木)	誕生会(こあら組)
18日(金)	誕生会(きりん組)	26日(土)	夏まつり

※行事予定は変更する場合があります。

※26日(土)の夏まつりは親子参加の行事です。なお、夏まつりの振替休日はありません。28日(月)は通常通り開所いたします。詳細は後日お伝えします。

プール遊びが始まります

期間:6月30日(月)~8月下旬の予定
時間:午前中の活動時間10~15分程度

晴れている日は原則毎日行います。安全に配慮しながら、お友だちや保育士と一緒に夏ならではの遊びを楽しんで、暑さに負けない丈夫な身体づくりをしていきたいと思ひます。

- 連絡帳に朝の体温の記入がない場合とプール用意忘れは、**原則プールには入れません。**
- 化膿している傷や水いぼがある場合はご相談ください。
- 手足の爪を短く切っておきましょう。
- 事前に耳鼻科や眼科の受診をお勧めします。またご家庭で耳そうじをお願いいたします。



—水に慣れる・親しむ・楽しむ—

《持ち物》

- 水着(ラッシュガードも可)・水泳帽・ラップタオル・ビニール袋(濡れた水着等を入れます)

↑をプールバックに入れてお子様に持たせてください。

※全ての持ち物に記名をしてください。



こあら組の作品(こいのぼり)



きりん組の作品(雨のしずく)

今日の **コラム**

新年度が始まり、2か月が過ぎました。新しく入所したお友だちも園の生活に慣れ、笑顔が見られるようになってきました。2年目、3年目のお友だちは、お兄さんお姉さんとしての姿を見せてくれています。

私事ですが、27年前に第一子を出産しました。「成長の瞬間を見逃したくない」と育児休暇を取りましたが理想通りにはいかず、今でも偏食があるので、子供によってスープを2種類作ることがあります。仕事と子育ての両立で気持ちに余裕がなくなり、子供にきつく当たってしまうこともありました。娘から「怒られすぎて自己肯定感が低くなった」と言われ、実家の母や姉など周囲の助言にもっと耳を傾けて、自分の子育ての仕方を振り返ることが必要だったと感じています。

保護者の皆様の中にはご実家が遠く、育児の悩みをなかなか相談できないという方もいらっしゃるかもしれません。どうぞ、些細なことでも構いませんので、気軽に職員にご相談ください。お子さんの健やかな成長を保護者の皆様とともに願っています。

保育士 鞠子 寿江