

保育だより

2025年 9月号

社会福祉法人いずみ会

幼保連携型認定こども園

つるた乳幼児園

園長 福澤 紀子

北津軽郡鶴田町大字鶴田字相原68-2

電話 0173 (22) 3 7 6 5

心身ともに健康な子ども ～あかるいところ～

主幹保育教諭 木村 美穂

日本は、春夏秋冬の四季がある国と言われてきました。しかし、ここ数年の気候変動により、春と秋が短く、夏と冬が長い、二季の国になっていくのではないかと報道でも聞くようになりました。その言葉通り、冬の災害級の豪雪、6月からは青森でも30度超えの気温が続き、東京都よりも青森県や北海道で気温が高くなるなど、異常な気温上昇でした。園では、その日の気温等を踏まえながら、子どもの心身の発達を考え、外や室内で体を動かして遊べる環境をできるだけ多く取り入れるようにしています。

園の教育・保育目標は、1.心身ともに健康な子ども～あかるいところ～、2.愛情豊かな子ども～うつくしいところ～、3.動的、主体的に行動する子ども～つよいところ～、4.平和を愛し、民主的な子ども～たのしいところ～です。この四つのところが育まれるよう生活や遊びの中で体験しながら、不思議・発見を覚え、興味を広げ、一人より友達や先生、地域の人との触れ合いや楽しさや喜びを感じられるよう教育・保育を行っています。

私自身、年齢を重ね近年は、健康について考えるようになりました。四つのところの一つ、あかるいところ。心身の発達を促すためには、規則正しい生活リズム、バランスの取れた食事、十分な

睡眠、適度な運動が大切です。先日、定期受診した際に医師から「通常は薬を飲まずに生活できることが望ましいです、薬を飲んで通常の生活ができていた事を自覚するように。」と言われました。人それぞれ、風邪をひきやすい、気管が弱い、お腹が弱い、便秘、頭痛しやすい等々、抱えていると思います。子どもも同じです。子どもは一人で身体を管理することはできません。風邪をひきやすい場合は、生活リズムを整えて、手洗いやうがいやを身につけることを意識する必要があります。便秘の場合は、他の人より水分を多くとり、食物繊維豊富な野菜やキノコ、海藻類を子どもが好むメニューを考えて食べさせる必要があります。そして、成長するにつれて子どもにも自分の体には必要な事であることを自覚させる必要があるのです。薬が当たり前で頼りすぎるのではなく、日常の生活を見直す必要もあると思いました。

乳幼児期の子どもたちの体づくりには運動が不可欠です。園では外遊び中心の教育・保育、栄養バランスを考えた食事の提供をしています。家庭では生活リズムを整え、一日3食の食事と十分な睡眠をお願いします。子どもの心身の健康のために、今後も協力しあいながら過ごしていきたいと思っています。



◆ 報 告 ◆

◎夏まつり募金報告 合計14,485円

全額、鶴花塾へ捧げましたことを報告致します。

◎夏季保育の様子

今年もまた、暑さ対策をしながら、全身を使った遊びや水遊び、泥遊び、シャワー等を楽しみました。

◆ 行 事 ◆

◎第54回運動会 9月27日(土) 午前8時30分
テーマ

「みんなでつなぐバトン～」

はしって わらって エイエイオー！」

①午前中で終了

②雨天時は、鶴田町体育センター

③飲食禁止（水分補給は各自持参したものでお願いします）

◎五農体験 9月30日(火) かなりや

◆ 消 息 ◆

◎木村美穂保育教諭

体調不良のため、しばらく休みます。

● 子育て支援センターより ●

◎9月のリフレッシュタイム（毎週水曜日）
3日、10日、17日、24日

