



六月、水無月を迎え梅雨が間近になりました。

先月は登所自粛が続きましたが、解除となり静かだった保育所に活気が戻り、とても嬉しく思います。

今、これまで当たり前だった様々なことが困難な状況になっています。人と会うことはもちろん、県外にも行けなくなる時がくるとは夢にも思いませんでした。日々のどんなことにも感謝する気持ちが大切であると改めて感じています。

今後も毎日の生活や遊び、行事などの一つ一つを『新しい生活様式』に留意しながら行っていきたくと考えています。これからの季節は、雨期ならではの生き物や自然物を通して、見る・聞く・触れる・匂う・味わうなどの五感で感じる経験を大切に保育したいと思います。

### ○保育目標～身近な自然に親しもう

この季節ならではの水などの遊びが楽しめるように、年齢に応じた道具を用意します。また、アリ・カタツムリ・カブト虫・ダンゴ虫・メダカや蟹などの生き物と畑やプランターに植えた夏野菜の世話をしながら、喜びや驚き、感動を味わいたいと思います。そして、命の大切さについても気づけるように働きかけます。

### ○生活目標～歯みがきを丁寧にしよう

6月4日は“虫歯予防デー”です。保育所では歯磨きの大切さについて絵本・紙芝居で知らせたり、丁寧に歯の磨き方について歯と歯ブラシの大きな模型を使ってわかりやすく伝えたりします。

### ～保育の様子～



#### ひよこ組

#### 「なんだろう」

クローバーの中で何か気づいた様です。静かに見つめて集中しています。

#### いす組

#### 「ポワ〜ンポワ〜ン」

風船で作ったクッションに小さなおしりをのせて、弾力を感じながら、バランスをとって座っています。



#### うさぎ組

#### 「まてまて〜」

シャボン玉が風にとんでいくのをつかまえようと、手を伸ばして追いかけます。



### お知らせ



#### ●午睡バスタオルについて

気温に応じてバスタオルを使用します。準備ができましたらお持ち出しください。しばらく掛け布団と併用します。

先日、地域の方から折り紙付き新聞を頂きました。5歳児がお礼に「てんとう虫・カエル・フタ」の折り紙を貼った絵を制作しました。これを郵送して『文通』を始めたいと思います。

#### \*ご寄贈ありがとうございました

地域の方～トレーシングペーパー  
小谷様～蟹、風船  
保護者様～さやえんどう  
保護者様～折り紙包装紙



### 6月の予定

- 1日(月) 身体測定週
- 5日(金) 節句会
- 11日(木) 弁当の日
- 19日(金) 誕生会
- 22日(月) 集金日
- 23日(火) 避難訓練
- 26日(金) 布団持ち帰り



### 7月の主な行事

- 1日(水) プール開き

### \*ほっとルーム\*



## 親子で免疫力を高めよう!



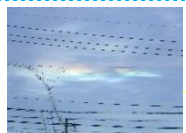
**食事** 免疫機能を維持するためには、良質なタンパク質、ビタミン、ミネラルが必要です。脂肪や糖分ばかりが多くなりがちな洋食に比べて、和食は栄養バランスがよくおすすめです。

**ぐっすり寝る** 夜にきちんと眠れば、昼間はすっきり起きて動けるようになります。昼は交感神経が夜は副交感神経が優位に働くという自然な切り替えをするためにも、睡眠のリズムを確保することが重要です。

**身体を動かす** まずは1日に10分程度の体操をするだけでもよいですから、運動の習慣をつけることが大切です。可能ならば、うっすらと汗をかく程度、散歩ができるとよいでしょう。

**よく笑う** 笑うと副交感神経が優位に働きます。また、NK細胞という、免疫をつかさどる細胞が活性化されることが分かっています。

新型コロナウイルス感染症が心配される毎日ですが、大人も子どもも規則正しい生活習慣が免疫力を高めます。やはり、小さな頃から生活習慣を確立することが大切ですね。健康的に生活することを今一度、見つめ直すよい機会と捉えたいものです。それには、大人の時間のゆとりも大切ですね。すぐに役立つ暮らしの健康情報～こんにちはメディカル・ライフ教育出版より一部抜粋



5/14 大雨の後の晴れ間に一本の線のような形の虹が空に現れました! 「丸くないね」とテラスからしばらく子どもたちと見つめましたよ。

### 職員の結婚お知らせ

\* 福間保育士は姓が勝部になり、井上保育士は伊藤になりました。よろしくお願いいたします。