

おおまるひろば 5月号

大丸ゆうし保育園 子育てひろば

稲城市大丸82-4

TEL 042-377-6249 FAX 042-378-4505

URL <https://www.higashihoikukai.or.jp/>

令和7年4月30日(水)発行



★5月の園庭開放★ 9:30~12:30(12:15にはお片付けを始めます)

●園庭開放では保育園の園庭で自由に遊ぶことが出来ます。あんよがまだ安定していないお子さんも、ごさの上や砂場に座って遊ぶことも出来ますので、是非遊びに来てください。予約は必要ありません。



7日(水) 13日(火) 14日(水) 20日(火) 21日(水)
27日(火) 28日(水) です。



★5月の身体測定・手形スタンプ★

7日(水) 10:00~11:00

●園庭開放の中で行います。予約は必要ありませんので、時間内にお越しください。

★5月のつどい★

つどいは月1回の参加になります。内容を確認して参加可能なものにご参加ください。

<保育所体験>

●ももの会 ~2歳児クラスと一緒に~

5月15日(木) 10:00~11:00 定員5組

室内遊び『春の製作』

園児と一緒に身近な素材での製作を楽しみましょう。

●いちごの会 ~1歳児クラスと一緒に~

5月22日(木) 10:00~11:00 定員5組

室内遊び『春の製作』

園児と一緒に身近な素材での製作を楽しみましょう。

●ももの会 ~2歳児クラスと一緒に~

5月29日(木) 10:00~11:00 定員5組

室内遊び『運動遊具を使って』

園児と一緒に室内で運動遊具を使って、身体を動かして遊びましょう。

★つどいのご予約について★

*5/1(木)から受け付け開始。月曜日から金曜日の10:00~16:00にご予約ください。

*電話又は、園庭開放にお越しの際にお申し込みください。ご予約は定員になり次第締め切らせていただきます。キャンセルの場合はお電話にてご連絡ください。尚、一人で複数の方のご予約はご遠慮ください。

*兄弟姉妹でのご参加希望の場合は、上のお子さんの年齢に合わせたつどいにご参加ください。

★5月のおしゃべりの会★

*今月のおしゃべりの会はお休みです。

栄養士より



～マナーを身につけて共食を

楽しみましょう～

人との食事を楽しむ為には、日本の食文化に根付いている行事や作法を学び、感謝の気持ちを持つ事、相手を思いやる心を持つ事が大切です。毎日の食事では、大人が実践する姿を示し、日本人が大切にしてきたマナーを子どもたちに伝えましょう。

感謝の気持ちを込めて「あいさつ」をしましょう



食事の前には、自然の恵みと生き物の命をいただく事に、食事の後には、食に関わってくれたすべての人に感謝の気持ちを込めてあいさつをします。

食器を正しく並べて「口内調味」を楽しみましょう

食事の型を大切にする日本の食事では、食べやすいように食卓に食器を正しく配置して、ごはん（主食）とおかず（主菜・副菜・汁もの）を交互に食べて「口内調味」をしながら食事を楽しみます。



正しく座りましょう

- ①テーブルが胸の位置より高い場合は、お尻の下に座布団を置いて椅子を高くする。
- ②足の裏が床につかない場合は、踏み台等を置く。



★特別なことはしなくとも、日々の食事を楽しい雰囲気家族と囲む事は穏やかな食事の環境につながります。

～この時期出やすい気象病・天気痛～



天気が悪い日に体に不調が現れたり、頭痛や関節痛がひどくなったりした経験はありませんか？もしかすると「気象病」や「天気痛」かもしれません。気象病の中に天気痛と呼ばれる症状があり、気圧の影響で体に痛みを引き起こします。梅雨や台風が接近するこの時期になると起こりやすいのが特徴です。

耳の奥には「内耳（ないじ）」と呼ばれる気圧センサーが備わっており、急激な気圧の変動を感知すると、自律神経のバランスを乱し、症状を引き起こします。

最近、気象病の症状がみられるのは大人だけでなく子どもにも増えています。日常生活のリズムの乱れが

主な発症原因とも言われています。空調設備が整備され、四季を通じて快適に過ごせるようになっている事、逆に異常気象によって急激な気圧変化が起こりやすくなっている事も、自律神経が乱れる一因とも言われています。日頃から生活リズムを整え、適度な運動、発汗を促す事が予防に有効です。

月経など女性ホルモンの乱れに影響される事も多いとされ、また女性は男性よりも筋肉量が少ないので、気温の変化を受けて症状を起こしやすいと言われています。

気象病・天気痛をやわらげるための耳マッサージ

1分でできる! くるくる耳マッサージ

- ① 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下・横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る



- ② 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す



- ③ 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする



- ④ 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。



☆育児相談を行っています☆

子育てについて、食事の事、健康の事、睡眠の事やお友達の事等、なんでもお気軽にご相談ください。園庭開放やつどいでもお話を伺いますが、電話によるご相談、また来園してのご相談もお受けしております。

月曜日から金曜日 10:00～16:00 TEL: 042 - 377 - 6249