

12月

令和2年12月1日

# ちびっこの森通信 vol.181

## ☆☆今月のテーマ☆☆

- ・冬の寒さに負けず、体をしっかり動かして遊ぶ
- ・年末、年越しの意味を知り、新年を迎える準備をする

## ～今月の園内学習～

- ・足し算…3の段
- ・掛け算…3の段
- ・数字カード…1～20の数字
- ・食べ物カード…今月の旬な食べ物
- ・漢字カード…小学校1学年で習う漢字30
- ・魚へんの漢字…「ぼら」「ます」
- ・木へんの漢字…「たぶのき」「ひいらぎ」
- ・歴史カード…「志賀 潔」ほか
- ・ひらがなカード…「わ行」
- ・国旗カード…プータンほか
- ・アジア各国
- ・地理カード…香川県ほか四国地方
- ・声に出して読みたい日本語…論語
- ・英会話…動物、曜日、季節の種類
- ・絵画カード…「バベルの塔」他

## ～行事予定～

- ・書道教室…3日・10日・17日・24日
- ・お誕生日会…なし
- ・英語教室…15日
- ・避難訓練…16日
- ・身体測定…21日
- ・リトミック…22日[年少]・1日[年中・年長]
- ・体操教室…18日[年少]・23日[年中・年長]
- ・クリスマス会…25日
- ・大掃除…29日[雑巾の準備をお願いします]

## ♪今月の歌♪

- ◇おもちゃのマーチ
- ◆あわてんぼうのサンタクロース

## ☆年末年始休園のお知らせ☆

当園のお休み期間は  
 令和2年12月30日  
 ～令和3年1月4日  
 となっています。  
 どうぞ家族団欒楽しい  
 年末年始をお過ごし下さい。

## 3歳児だより

今年度当初は、まだあどけなさの残る年少児も今や逞しさを感じるお年頃となってきています。それを支えているものの一つに体操教室が挙げられます。当初は（平均台の形状のように切断加工した）ジョイントマットから落ちないように走り回ることからスタートし、今はミニハードルでランクアップしたトレーニングをこなしています。最近では、床の上をクネクネ揺らす縄跳びを跳び越えたり、リンボーダンスのように縄跳びをくぐったり、綱引きのように引っ張ったりして体幹、腕力やバランス感覚を養っています。おかげで、鉄棒のぶら下り時間も延び、耐久性がアップしています。また、リトミック教室の最初の出欠点呼ではカスタネットの名前を呼ばれたら、恥ずかしさを克服し元気にリズムを刻みながら応えることができるようになってきました。中でも、楽曲に合わせるスカーフ遊びでは色々なシーンを想定し、表現の展開が無限大に広がっています。音の聞き分けで大きな低音は”ドシンッ、ドシンッ!”と、小さな高音は”チョコ、チョコ”と音の高低もリズム遊びに見事に取り入れて対応しています。英語教室でも恥ずかしがり屋が前面に出て、自分の名前を応えるのも躊躇していましたが、今やはっきりと受け応えてきているのも素晴らしいと感じています。みんな、これからもっともっと吸収してね、頑張れっ〜!!

## 4歳児だより

少し前まで合言葉の「出来んっ」が普通だったのに、今は一人前の年中児で見違える程です。自分の事が自分でできるようになった余裕からでしょうか、最近では（服の着脱やトイレへの誘導等）年少児のお世話にまで気が回るようになり、すっかりお兄ちゃん&お姉ちゃんぶりを発揮してくれる、頼もしい存在となっています。例えば、「〇〇ちゃん、一緒に行こっか!」と、優しい声かけにはじまり、上手に出来た時は「すごいねえ〜、よくできたね!」と褒めちぎるところは保育士顔負けといったところです。また、遊び方も今までは比較的、少人数が多かったのが大人数で遊べるようになってきました。そんなこともあってか、公園までの道中では「今日は鬼ごっこしよ〜!」とか、「いいねえ〜!僕も一緒に入れて〜!」とすでに楽しい遊びが頭の中に広がっているようで、一人ひとりのにこやかな表情にそれが出ているような気がします。その他、給食では好き嫌いの傾向は相変わらずですが、“嫌い”と思ったら食べる量もペースも急ブレーキがかかった状態になるのですが…こちらもう少しずつ改善できるように食べる量を従来より多くしたり、（口に入れた状態でそのままの状態から）咀嚼をする習慣づけを進めるようにしており、みんながバランスよく食べれるようになっていけるといいな〜と今後も見守っていきたいと思います。

## 5歳児だより

今回は、いよいよ就学生活を目前に控え、生活リズムを整えることと読み書きの練習をしている午睡時間の過ごし方をご紹介します。まずは、読み書き練習として日々、取組んでいるのが「ひらがな 50音」と「すうじ 1～10」のプリントのなぞり書きをしています。当初は、競争感覚で早く出来た方が勝ち的な取組みでなぞり書きの体をなしていないところがありました。今は、筆圧十分にゆっくりと字や数字に向き合い、練習する姿が広がっているのが何よりと感じています。その他、就学前学習として取り入れているのがワークブックです。その組み合わせは、（ひらがなの）プリントの時は、さんすうのワークブック、もう一方の時は逆の組合せで学習時間を過ごしています。みんなは学習前の準備として鉛筆削りで丹念に鉛筆の手入れをします。そして、プリントのなぞり書きでは姿勢を直し、ゆっくりじっくりとなぞり書きの練習に取り組めます。ただ、「おっとと〜」となぞり書きの線をはみ出した場合でも焦ることなく、消しゴムでゴシゴシを修正を加え、きれいな字や数字書きに励んでいます。また、ワークブックは1頁毎、丁寧に取組むようにしています。このような学習を終えると、次は外遊びなどで気分転換を図ったりして過ごしています。ただ、まだまだ生活リズムの定着が十分とは言えず、おやつ後に行われる夕方の会の最中についつい居眠りをする子どもちらほらいたり、これからも着実に就学前準備を進め、生活リズムが定着できるようにしていきたいと思っています。

## ～免疫力アップdeあったか元気なウインターを!!～

今年もいよいよ年の瀬で寒さもそうですが、何かと気ぜわしくなり、体調を崩しやすくなりますね。また、感染症を引き起こすウイルスも活発化する時季です。感染予防は手洗い、うがい、マスクが必要不可欠ですが、身体の免疫力のアップにも気を配る必要があります。それは(運動も取り入れた)規則正しい生活習慣と栄養バランスのいい食習慣が基本となります。まず免疫力アップには(有害な成分が体内へ侵入しやすい場所であり、実際に免疫細胞の6～7割は腸に集中しているとも言われているので)腸内環境を良好に保つことが必要です。その為に、ヨーグルトや味噌等の発酵食品、(善玉菌を増やすために)大豆食品やバナナ等のオリゴ糖を含む食品や(消化物を排泄する役目の)キノコ類等の植物繊維がおすすめです。後は、免疫細胞である白血球の主成分であり、筋肉や臓器の構成を成すたんぱく質は欠かせない食材です。筋肉を増やし身体全体の代謝を上げることも免疫力をアップすることになります。また、抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eのビタミン類を含む食材は緑黄色野菜や根菜をはじめ、レバーやナッツ類も多く含まれるのでこれらをバランスよく身体に取り入れ、これからの季節を元気に過ごしていけるようにしましょう!!