

11月

今月の目標
『保育者や友達と様々な事を試してみる』

11月の予定

- 9日(火) 11月生まれのお誕生会
園児と保育士だけで行います。
- 24日(水) 秋の全園児健康診断(園医:曾我先生来診)
お休みしないで、受診しましょう。
- 25日(木) 避難訓練(火事、地震、初期消火)

※ 状況に応じて延期等、変更もあります。

12月の予定

- 1日(水) 全園児歯科検診(園歯科医・中島先生来診)
- 24日(金) 12月生まれの誕生会・クリスマス会

子どもの姿

運動会が終わり大きな行事を経て、自信・力がつき子ども達の顔つきも一回りお兄さん・お姉さんになったような気がします。保護者の皆様には、コロナ禍における運動会開催にあたり、ご理解・ご協力頂き、ありがとうございました。当日は天候にも恵まれ、子ども達は元気いっぱい走ったり、踊ったり、保護者の皆様に見守られる中で、自信を持ち練習の成果を発揮していました。親子競技では、保護者の皆様と一緒に楽しむ姿に沢山の笑顔が見られ、子ども達からは、『頑張った!』『楽しかった!』の声が飛び交っていました。また乳児組の子ども達も、室内や園庭で元気に身体を動かして遊ぶことで、楽しみながら体力づくりをしています。今後ともより良い環境を整え、たくさんの経験を通し子ども達の成長に繋げていきますので、ご協力の程、宜しくお願いします。



令和3年11月1日
日の出保育園

木の葉が色づいて、朝夕と日中の気温差が大きくなりました。秋が深まり、色々な経験をするよい時です。運動会、いも掘り遠足と、保護者の皆様の協力のもと、園児達は、協力すること・達成感等、経験出来ました。ありがとうございます。さて、家庭でも『お手伝いは楽しい』ことを知らせてみませんか。お手伝いは自分からする活動です。やりたい気持ちを試してみ、『ありがとう』『よく出来たね』等、褒められて『またやってみたい』と自己肯定感や満足感を味わい、大きな自信になります。大好きなままごと遊び(男の子も)よりも、本物の体験が出来るチャンスです。親子の気持ちも深まりますね。

11月のうた

- ・とんぼのめがね
- ・すずめの学校
- ・どんぐりころころ
- ・お山のおさる
- ・小さい秋みつけた
- ・十五夜さん
- ・しょうじょう寺のためきばやし

気をつけましょう!

日が落ちるのもすっきり早くなり、あっという間に暗くなってきました。嬉しそうに手を繋ぎ降園する子ども達ですが、嬉しさのあまり門を出た後の飛び出し等、大変危険な姿も見られます。また、お子様が自分で自転車に乗る際やお子様を自転車に乗せたまま離れてしまう等は、思わぬ事故に繋がります。お子様から目を離さないよう、お願いします。

いもでパーティー

さくら組・すみれ組がいも掘りに行き、おいしそうなサツマイモをたくさんとってきてくれたので、そのおいもを使って、楽しいパーティーを予定しています。どんな内容のパーティーになるのか、楽しみにしててください。

調節のきく服をお願いします

朝夕めっきり寒くなってきましたが、晴れた日には、園庭・お散歩や公園で元気いっぱい活動するため、汗をかいています。子どもが自分で脱ぎ着して調節できる服で登園、予備のご用意をお願いします。また、記名もお忘れなようお願いします。

お知らせ

※ 平常保育は、年末は12/28まで、年始は1/4からです。(12/29~1/3はお休みです。)

※ コロナウイルス感染症の終息が難しい為、下記の行事を中止します。

- ・ 第三回保護者会 … 書面にて行います
- ・ 作品展 … 中止となります

日の出ほけんだより

11月号

朝夕と日中の気温差が大きくなる季節になってきました。手洗い・うがい・マスクの着用を習慣化し、冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、かぜ等の感染症予防をしっかりと行いましょう。

令和3年10月1日
日の出保育園

11月8日はいい歯の日

11月8日はいい歯の日です。よく噛んで食べると唾液がたくさん出て、食べ物の消化・吸収がよくなり、虫歯予防にもつながります。また、肥満予防や集中力が高まる等の効果があります。健康な歯で、しっかり噛んで食べる習慣をつけましょう。



感染症予防にも！歯磨き

歯磨きは口内の細菌の数を減らし、感染症の予防にも効果的。口内を清潔にすると唾液中の『抗体』が力を発揮し、免疫力が上がります。歯磨き前には手を洗い、手に付いた細菌やウイルスを落としましょう。また、歯磨き中は飛沫が飛ばないように口を閉じ、水はそっと吐き出すよう留意しましょう。



10月の感染症

10月は感染症の園児はいませんでした

鼻スッキリで気持ちもスッキリ！

鼻の健康は全身の健康を守ります

鼻には、「吸い込んだ空気を温め、加湿する」「匂いを感じる」「声を響かせる」など、たくさんの役割があります。風邪などで鼻が詰まっていると、これらの働きが損なわれるだけでなく、眠りが浅くなったり、赤ちゃんではミルクの飲みが悪くなったりと、さまざまな影響が出ます。

また、鼻と耳は「耳管」でつながっているため、はなを強くかむと、鼻の中のウイルスなどが中耳に運ばれ、中耳炎を招くおそれもあります。はなのかみ方を教え、鼻をスッキリさせましょう。

鼻水は片方ずつ、優しくかませましょう

ティッシュペーパーを鼻に当て、片方の鼻の穴をふさぎ、「フーン」と鼻から息を出すよう促します。



鼻水が付かないよう、かんだ面を内側にして折り畳み、もう一度かませます。

ティッシュペーパーを捨てたら、手に付いた鼻水を洗い流します。



体温は正しく測りましょう

脇の下で測る体温計の場合、体温計を上から差し込んだり、脇からはみ出たりしていると正しく測れません。正しい測り方を確認しましょう。



- 脇の下のかぼみの真ん中に、体温計の先端を下からあてる。
- 体温計が体に対して約30度の角度になるようにして脇をしめ、動かない。



治りかけは無理をさせず しっかり治しましょう！

治りかけによく休むことが大事

子どもは、病気のかかりはじめに急激に体調が悪くなりますが、治りはじめると、スッと回復することがよくあります。「よくなってきたな」と思ったときこそ、休ませることが大事。治りかけに無理をさせると、症状がぶり返したり、体力が十分でないためにほかの感染症にかかったりする可能性が高くなります。

しっかり休ませたほうが、休みが短く済む場合が多いです。

何度もかかる病気は意外とたくさんあります

感染症は「一度かかれば二度とかわらない」というイメージがありますが、繰り返しかかる感染症は意外とたくさんあります。治りかけの、体力が十分回復していない状態で無理をさせると、再感染などのリスクも高くなってしまいます。

繰り返しかかることのある病気

- インフルエンザ
- 溶連菌感染症
- 手足口病
- ヘルパンギーナ

インフルエンザや溶連菌感染症は、繰り返しかかります。また、手足口病やヘルパンギーナは、原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

0～1歳の頃は、感染症にかかりやすく保護者の方も大変ですが、成長とともに体力・免疫力がついてきます。



しっかり治して、元気に登園しましょう



通園していることを伝えましょう

薬によっては、飲むタイミングを朝夕2回に変えることができます。診察の際に、医師に園に通っていることを伝え、相談してみてください。

お薬はしっかり飲みましょう

抗生薬などは、決められた期間や量を守って飲み切りましょう。溶連菌感染症では、合併症を防ぐ効果もあります。



家で元気でも油断しない

園での生活は、家で過ごすより体力を使います。ふだんどおりの園生活が送れるまで、回復したかどうかを見てください。

11月 たいいくだより

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。寒さを吹き飛ばして元気いっぱい体操を行っていきましょう！
今月の体操教室ではマット・長縄運動に取り組んでいきます。子ども達が大きく成長できるように全力で応援していきます！

あやめ組
運動会に向けてたくさん練習してきました。鉄棒運動でのブタの丸焼きやマット運動での前転など一人で行えることが増えましたね。運動会が近づくにつれ緊張感も高まってきました。今では、技が完成したあと手をまっすぐ伸ばしポーズまでしっかりと行えるようになりました。運動会では緊張もあると思いますが、元気いっぱい頑張る姿をぜひ応援してください！

すみれ組
1つ1つの技の完成度が高まってきました。しっかりとポーズも忘れずに取り組むことができています。これまでたくさん練習してきましたね。自信を持って練習の成果を運動会で発表していきましょう。運動会が終わったらたくさんゲームをしたり楽しく体操を行っていきます！

さくら組
運動会が近づくにつれて真剣な気持ちで取り組むことができてきました。最後の運動会となります。おうちの人が見に来てくれると楽しみにしているさくら組さん！今まで練習したことを思い出し、楽しく運動会で発表していきましょう。ゆうた先生も楽しみにしています。皆で力を合わせ、おうちの人に大きな花火を見せれるように頑張りましょう！

おうちでやってみよう！～ボール運動～

3歳 ボール回し



 ゆうた先生のワンポイントアドバイス
ボール回しは、ボールを使い柔軟性を高める運動です。膝を伸ばして体の周り一周させてみよう。背中がまっすぐになるとgood！

4歳 頭上投捕



 ゆうた先生のワンポイントアドバイス
頭上投捕は、ボールの捕り方を身に付ける運動です。下からボールを抱っこできるように頑張ってみよう。慣れてきたらボールを高く上げて捕ってみましょう！

5歳 ボールつき



 ゆうた先生のワンポイントアドバイス
ボールつきは、ボールコントロールを狙いとする運動です。何回ボールをつけるか挑戦してみよう！慣れてきたら同じ場所でボールをつけるとgood！



ベーシックカリキュラム

ベーシックカリキュラムは、基礎的な運動能力の形成を目的としています。
「筋力・バランス・ストレッチ」をそれぞれの年齢別に合わせてご紹介します。
運動はもちろん、立つ姿勢・座る姿勢などにも影響する大切な要素になります。

0歳児 ジェットコースター (感覚運動)

☆やり方

逆さに抱っこしていきます。

☆目的

逆さ・高さ感覚の発達を促します。



ワンポイント

少しずつ高さをあげていきましょう！

1歳児 グラグラバランス (体幹運動)

☆やり方

太ももに乗りバランスをとります。

☆目的

バランスをとることでバランス感覚と体幹を養います。



ワンポイント

慣れてきたら手を離してやってみよう！

2歳児 ペンギン親子 (体幹運動・感覚運動)

☆やり方

足の上に乗って進んでいきます。

☆目的

姿勢を保つ事で体幹を養います。



ワンポイント

手を離さないようにしっかり握り落ちないように頑張ろう！

3歳児 ヘビ歩き (体幹運動)

☆やり方

両手足と背筋を使って前に進んでいきます。

☆目的

全体の動きの連動性を高めていきます。



手足を上手に使って進んでみよう！

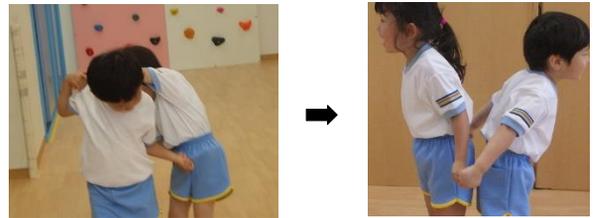
4歳児 二人でダンス (体幹運動)

☆やり方

向き合って手を繋ぎ回っていきます。

☆目的

お互いに力を合わせることで協調性を養います。



慣れてきたら人数を増やしてみよう！

5歳児 ケンケン相撲 (体幹運動)

☆やり方

線から出ないようにケンケンを行いながら押し合います。

☆目的

ケンケンしながらバランスを保つ事でバランス感覚と体幹を養います。



左右できるか挑戦してみよう！



日の出保育園

11月正課体育カリキュラム

| 3歳児1回目 | | 3歳児2回目 | |
|--|--|---|--|
| マット運動 | | マット運動 | |
| 内容 | ねらい | 内容 | ねらい |
| <p>挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足 ・おにぎり(手首) ・小鳥のおもちゃ(肩回旋) ・鳴き声クイズ(前屈) ・かくれんぼ(長座) <p>—動物歩行—</p> <ul style="list-style-type: none"> ○クマ歩き(前後) ○クモ歩き(前後) <p>—マット運動—</p> <ul style="list-style-type: none"> ○立位前転 <p>☆鬼ごっこ(氷鬼) 整理体操・整列・挨拶</p> | <p>○準備体操は、いろいろな物に例えながら楽しい雰囲気の中で元気いっぱいからだを動かします。</p> <p>○動物歩行では様々な動物の模倣をしながら体幹運動や跳躍の運動方法を行なっていきます。</p> <p>○立位前転では、前転に繋がる段階指導となります。運動方法の理解を高めていきます。</p> <p>☆鬼ごっこでは、目から入る情報を瞬時に判断力する事で、敏捷性を高めていきます。</p> | <p>挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足 ・あっちこっち(手首) ・ヘリコプター(肩回旋) ・ジャングル探検(ジャンプ) ・おもちつき(長座) <p>—動物歩行—</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ウサギジャンプ ○ウサギジャンプ(左右) <p>—マット運動—</p> <ul style="list-style-type: none"> ○立位前転～起き上がり <p>☆鬼ごっこ(サメ鬼) 整理体操・整列・挨拶</p> | <p>○準備体操は、いろいろな物に例えながら楽しい雰囲気の中で元気いっぱいからだを動かします。</p> <p>○動物歩行では様々な動物の模倣をしながら体幹運動や跳躍の運動方法を行なっていきます。</p> <p>○起き上がりでは、マットの押し方を理解し起き上がりに繋げていきます。</p> <p>☆鬼ごっこでは、目から入る情報を瞬時に判断力する事で、敏捷性を高めていきます。</p> |

日の出保育園

1 1 月正課体育カリキュラム

| 3 歳児 3 回目 | | 3 歳児 4 回目 | |
|--|--|--|--|
| 長縄運動 | | 長縄運動 | |
| 内 容 | ねらい | 内 容 | ねらい |
| <p>挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足 ・手裏剣（手首） ・カエルジャンプ(跳躍) ・色当てクイズ（体側） ・かくれんぼ（長座） <p>—動物歩行—</p> <p>○おサルさん</p> <p>—長縄運動—</p> <p>○へび跳び</p> <p>○波跳び</p> <p>☆鬼ごっこ(バナナ鬼)</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p> | <p>○準備体操は、いろいろな物に例えながら楽しい雰囲気の中で元気いっぱいからだを動かします。</p> <p>○動物歩行では様々な動物の模倣をしながら体幹運動や跳躍の運動方法を行なっていきます。</p> <p>○へび跳びでは、両足での運動方法を理解していきます。</p> <p>☆鬼ごっこでは、目から入る情報を瞬時に判断力する事で、敏捷性を高めていきます。</p> | <p>挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足 ・おにぎり（手首） ・鳴き声クイズ(前屈) ・色々なあいさつ（長座） <p>—動物歩行—</p> <p>○クモ歩き</p> <p>—長縄運動—</p> <p>○波跳び</p> <p>○小波跳び</p> <p>☆鬼ごっこ(木鬼)</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p> | <p>○準備体操は、いろいろな物に例えながら楽しい雰囲気の中で元気いっぱいからだを動かします。</p> <p>○動物歩行では様々な動物の模倣をしながら体幹運動や跳躍の運動方法を行なっていきます。</p> <p>○小波跳びでは、タイミングよく跳躍する運動方法を理解していきます。視覚・聴覚を頼りに行動に移します。</p> <p>☆鬼ごっこでは、目から入る情報を瞬時に判断力する事で、敏捷性を高めていきます。</p> |

日の出保育園

11月正課体育カリキュラム

| 4歳児 1 回目 | | 4歳児 2 回目 | |
|---|---|---|--|
| マット運動 | | マット運動 | |
| 内 容 | ねらい | 内 容 | ねらい |
| <p>挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足 ・おにぎり（手首） ・小鳥のおもちゃ（肩回旋） ・鳴き声クイズ（前屈） ・かくれんぼ（長座） <p>—調整運動—</p> <p>○ゆりかご</p> <p>—マット運動—</p> <p>○前転</p> <p>○ブリッジ</p> <p>☆鬼ごっこ(氷鬼)</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p> | <p>○準備体操は、いろいろな物に例えながら楽しい雰囲気の中で元気いっぱいからだを動かします。</p> <p>○ゆりかごでは、前転に必要な起き上がりの運動方法を理解していきます。</p> <p>○前転では、前方への回転と今まで行ってきた様々な感覚的運動を発揮していきます。</p> <p>☆鬼ごっこでは、目から入る情報を瞬時に判断力する事で、敏捷性を高めていきます。</p> | <p>挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足 ・あっちこっち（手首） ・ヘリコプター（肩回旋） ・ジャングル探検（ジャンプ） ・おもちつき（長座） <p>—調整運動—</p> <p>○ブリッジ</p> <p>—マット運動—</p> <p>○前転</p> <p>○連続前転</p> <p>☆鬼ごっこ(木鬼)</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p> | <p>○準備体操は、いろいろな物に例えながら楽しい雰囲気の中で元気いっぱいからだを動かします。</p> <p>○ブリッジでは、筋力の発達と柔軟性を養います。</p> <p>○前転では、前方への回転と今まで行ってきた様々な感覚的運動を発揮していきます。</p> <p>☆鬼ごっこでは、目から入る情報を瞬時に判断力する事で、敏捷性を高めていきます。</p> |

日の出保育園

11月正課体育カリキュラム

| 4歳児3回目 | | 4歳児4回目 | |
|--|--|--|---|
| 長縄運動 | | 長縄運動 | |
| 内 容 | ねらい | 内 容 | ねらい |
| <p>挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足 ・手裏剣（手首） ・カエルジャンプ(跳躍) ・色当てクイズ（体側） ・かくれんぼ（長座） <p>—動物歩行—</p> <p>○おサルさん</p> <p>—長縄運動—</p> <p>○小波跳び</p> <p>☆鬼ごっこ(バナナ鬼)</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p> | <p>○準備体操は、いろいろな物に例えながら楽しい雰囲気の中で元気いっぱいからだを動かします。</p> <p>○動物歩行では様々な動物の模倣をしながら体幹運動や跳躍の運動方法を行なっていきます。</p> <p>○小波跳びでは、タイミングよく跳躍する運動方法を理解していきます。視覚・聴覚を頼りに行動に移します。</p> <p>☆鬼ごっこでは、目から入る情報を瞬時に判断力する事で、敏捷性を高めていきます。</p> | <p>挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足 ・おにぎり（手首） ・鳴き声クイズ(前屈) ・色々なあいさつ（長座） <p>—動物歩行—</p> <p>○クモ歩き</p> <p>—長縄運動—</p> <p>○大波跳び</p> <p>☆鬼ごっこ(木鬼)</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p> | <p>○準備体操は、いろいろな物に例えながら楽しい雰囲気の中で元気いっぱいからだを動かします。</p> <p>○動物歩行では様々な動物の模倣をしながら体幹運動や跳躍の運動方法を行なっていきます。</p> <p>○大波跳びは、タイミングよく跳躍する運動方法を理解していきます。視覚・聴覚を頼りに行動に移します。</p> <p>☆鬼ごっこでは、目から入る情報を瞬時に判断力する事で、敏捷性を高めていきます。</p> |

日の出保育園

11月正課体育カリキュラム

| 5歳児 1 回目 | | 5歳児 2 回目 | |
|---|---|--|--|
| マット運動 | | マット運動 | |
| 内 容 | ねらい | 内 容 | ねらい |
| <p>挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足 ・おにぎり（手首） ・小鳥のおもちゃ（肩回旋） ・鳴き声クイズ（前屈） ・かくれんぼ（長座） <p>—調整運動—</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ブリッジ ○背倒立 <p>—マット運動—</p> <ul style="list-style-type: none"> ○坂道後転 <p>☆鬼ごっこ(氷鬼) 整理体操・整列・挨拶</p> | <p>○準備体操は、いろいろな物に例えながら楽しい雰囲気の中で元気いっぱいからだを動かします。</p> <p>○ブリッジでは、筋力の発達と柔軟性を養います。また、後転時の手のつき方を理解していきます。</p> <p>○坂道後転では、坂道で体の使い方や順次接続などの回転方法を理解していきます。</p> <p>☆鬼ごっこでは、目から入る情報を瞬時に判断力する事で、敏捷性を高めていきます。</p> | <p>挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足 ・あっちこっち（手首） ・ヘリコプター（肩回旋） ・ジャングル探検（ジャンプ） ・おもちつき（長座） <p>—調整運動—</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ブリッジ <p>—マット運動—</p> <ul style="list-style-type: none"> ○坂道後転 ○後転 <p>☆鬼ごっこ(木鬼) 整理体操・整列・挨拶</p> | <p>○準備体操は、いろいろな物に例えながら楽しい雰囲気の中で元気いっぱいからだを動かします。</p> <p>○ブリッジでは、筋力の発達と柔軟性を養います。また、後転時の手のつき方を理解していきます。</p> <p>○後転では、体の使い方や順次接続などの回転方法を理解していきます。</p> <p>☆鬼ごっこでは、目から入る情報を瞬時に判断力する事で、敏捷性を高めていきます。</p> |

日の出保育園

11月正課体育カリキュラム

| 5歳児3回目 | | 5歳児4回目 | |
|---|--|--|--|
| 長縄運動 | | 長縄運動 | |
| 内容 | ねらい | 内容 | ねらい |
| <p>挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足 ・手裏剣（手首） ・カエルジャンプ(跳躍) ・色当てクイズ（体側） ・かくれんぼ（長座） <p>—動物歩行—</p> <p>○おサルさん</p> <p>—長縄運動—</p> <p>○小波跳び</p> <p>○大波跳び</p> <p>☆鬼ごっこ(バナナ鬼)</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p> | <p>○準備体操・柔軟は、いろいろな物に例えながら楽しい雰囲気の中で元気いっぱいからだを動かします。</p> <p>○動物歩行では様々な動物の模倣をしながら体幹運動や跳躍の運動方法を行なっていきます。</p> <p>○大波跳びは、タイミングよく跳躍する運動方法を理解していきます。視覚・聴覚を頼りに行動に移します。</p> <p>☆鬼ごっこでは、目から入る情報を瞬時に判断力する事で、敏捷性を高めていきます。</p> | <p>挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足 ・おにぎり（手首） ・鳴き声クイズ(前屈) ・色々なあいさつ（長座） <p>—動物歩行—</p> <p>○クモ歩き</p> <p>—長縄運動—</p> <p>○大波跳び</p> <p>○回旋くぐり抜け</p> <p>☆鬼ごっこ(木鬼)</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p> | <p>○準備体操は、いろいろな物に例えながら楽しい雰囲気の中で元気いっぱいからだを動かします。</p> <p>○動物歩行では様々な動物の模倣をしながら体幹運動や跳躍の運動方法を行なっていきます。</p> <p>○回旋くぐり抜けでは、視覚・聴覚を頼りに行動に移します。</p> <p>☆鬼ごっこでは、目から入る情報を瞬時に判断力する事で、敏捷性を高めていきます。</p> |