



令和7年5月30日
ニセコ町幼児センター

「こころと身体の健康」

まもなく6月を迎え、ようやく温かい日が続くようになりました。各クラスの散歩も行き先がだんだん遠くなり、子どもたちはさまざまな春の表情を楽しんでいます。

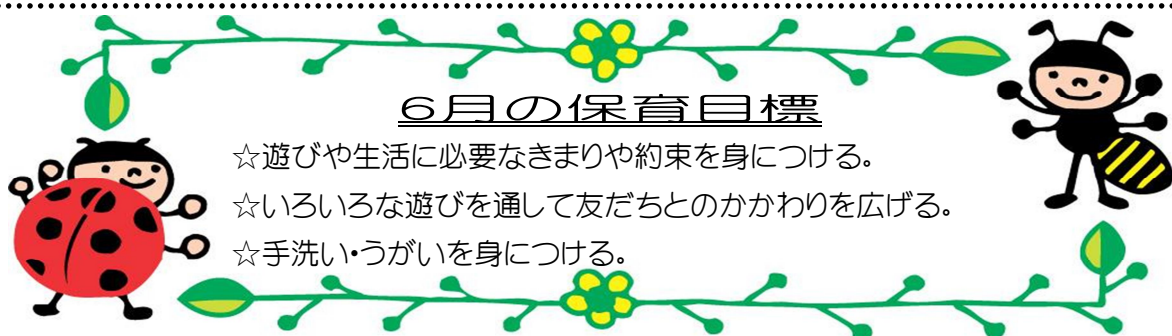
先日ある研修会で病院の精神保健福祉士さんのお話を聴く機会がありました。「こころと身体の健康について」というテーマでとても興味深い内容でした。

日頃の生活の中で何らかのストレスを感じ、気持ちが弱ると体の不調や行動に現れます。それが積み重なると回復や改善に思った以上に時間を要してしまいます。ストレスが無い毎日を過ごしている人はおそらく誰もいないでしょう。周りの人の協力で助けられたり支えられたりもしますが、自分自身で克服する力を身につけていくことも必要です。一番身近な方法は“食べる”ことです。「食」という字は“人”を“良くする”と書くように、苦しい時、辛い時も、ものを食べることによって考えたり行動したりする力になります。何をどう食べるか、も大事だといえます。講師の先生は、普段から「よく噛んで食べること」が元気や健康につながる、として「ひみこのはがーぜ」というキーワードを示してくれました。因みに“ひみこ”（卑弥呼）は1800年もの前の歴史上の人物です。

食事の時によく噛んで食べることが、「ひ」（肥満防止）、「み」（味覚の発達）、「こ」（言葉の発達）、「の」（脳の発達）、「は」（歯の病気予防）、「が」（ガンの予防）、「いー」（胃腸の働きを促進）、「ぜ」（全身の体力向上・全力投球）などの効果につながるということです。また、よく噛んで食べることは喉詰まりなどの事故防止にもなります。

幼児センターにとっても日頃から気に留めなければならない内容でした。食事の時にひと口30回噛むのが良いと言われます。毎日「よく噛んで食べよう」という習慣を身につけていき元気で健康な体を作る手立てとしていきたいですね。

園長 菊地 博



誕生会



5月のお誕生児は全クラスでなんと19人！
みんなお誕生日おめでとう！



誕生会では「おおきなかぶ」のペープサートをみました。かぶをひっぱる所では子どもたちも声を合わせて「うんとこしょ、どっこいしょ！」

雑巾がけ

年長さんがホールの雑巾がけをしています。
指先に力を入れ雑巾をぎゅっと絞ります。
続けることで身体全体に力が付き、しっかり腕が伸びたきれいな姿勢で出来るようになります。



畑づくり

ニセコ高校生との菜園交流 27日
優しいお兄さん、お姉さんに教えてもらいながら、楽しく植えました。

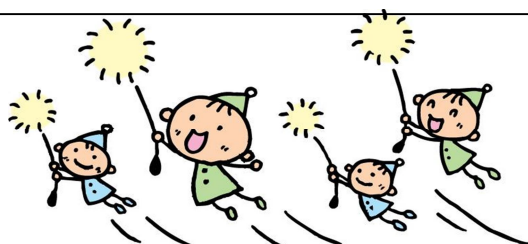
挨拶の後、畑や苗のお話を聞きました。くま組さん、落ち着いてしっかり聞けていましたよ。



くま組さんの畑づくりが始まりました！5月27日
今年もニセコ高校のお兄さんお姉さん6名と一緒に畑に苗を、花壇にお花を植えました。
地域の方（久保吉幸さん）が畑おこしをしてくださり、植えるものは、くまさんが相談して決めました。
トマト・ナス・ピーマン・きゅうりの苗、じゃがいもの種芋は竹内りゅうとくんのお家から、ほおずきは丹羽ひなたくんのおうちからそれぞれ頂きました。大切に育てますね。ほかにもかぼちゃ・枝豆を植えました。

プランターにお花を植えました 5月29日

ひつじ組さんがプランターにマリーゴールドを植えました。玄関前が華やかになりました！



お知らせ・お願い



☆ 各書類の提出について

土曜保育、預かり保育の書類提出期限は、原則前の月の25日までとなっております。いずれもコドモンで申し込みができます。（紙での申込も可能です）

また、早番（7時30分～）・遅番（～18時30分）利用希望の場合は時間外保育の届け出が必要です。前期は9月分までの届け出になりますが、これから利用したい場合は担任が事務室までお申し出ください。

☆ 「家庭保育」について

行事のため家庭での保育をお願いする日があります。

9月 6日（土）「運動会」（3～5歳児参加） *未満児の子どもたちはお休みです

12月 6日（土）「発表会」（3～5歳児参加） *未満児の子どもたちはお休みです

3月24日（火）「卒園式」（5歳児参加） *卒園児以外はお休みです

これらの日は土曜保育及び預かり保育等には利用できませんので、家庭での保育をお願いいたします。なおファミサポなどの利用について分からない点があればお聞きください。

☆ 玄関の靴置き場について

朝の登園時や降園時は時間帯によって玄関が混み合うことがあります。未満児の保護者の方など園内に入る場合、登降園する子ども達が座って自分で靴を脱いだり履いたりできるように、お手数ですが保護者の方の靴はできるだけブルーシートの靴置き場に置くようお願いいたします。妊婦の方や赤ちゃんを抱っこされている場合などは職員がお手伝いさせていただきます。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

☆ 駐車場利用について

車での送迎時に、安全のため駐車中はエンジンを切るようにご協力をお願いします。また、子どもたちが車に乗る時及び降りる時に、1人で走って飛び出すと大変危険です。

保護者の方と手をつなぎ、安全に配慮して頂くよう宜しくお願いします。

☆ グランドフェンスについて

4月のおたすけまんの会で設置していただいた園庭のフェンスに寄りかかったり、強く押したりすると、倒れてしまうことがあります。センターでも子ども達にはフェンスに登らないようにと約束しています。降園時などに寄りかかったり登っている様子がありましたら、保護者の方も同様に声をかけていただきたいと思います。よろしくお願いします。

☆ 幼児センター内掲示物のお願い

幼児センター内の掲示物は、乳幼児の健康増進や知育発達及び保護者の皆さんの交流の場の情報提供を主に掲示しております。営業行為等に関することは掲示できません。ご不明な点は、園長までお問い合わせください。

《第1回PTA役員会開催》

今年度の第1回役員会を5月16日(金)に行いました。役員の皆様、ご出席ありがとうございました。今回は1年間の行事の確認、バス遠足の実施計画について話し合いました。

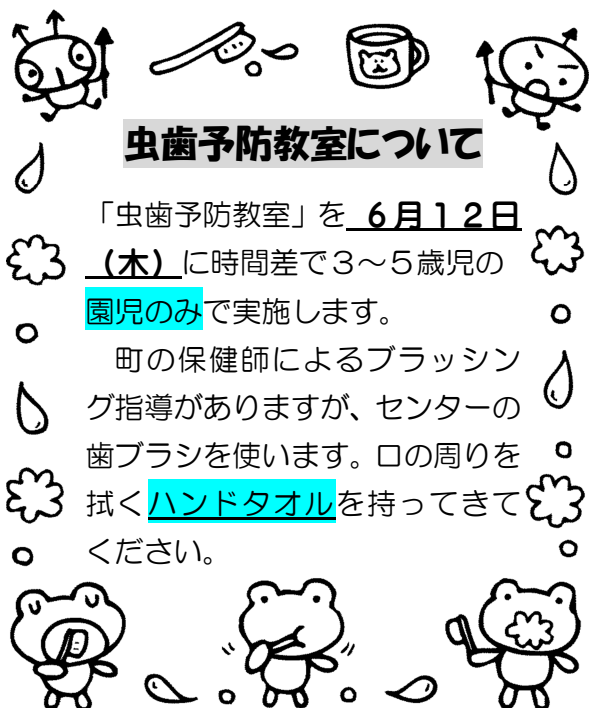
また、次の方が監査役員に決定いたしました。

◇監査 きつね組 橋本 未来さん
ひつじ組 牛山 雅 さん
今年1年どうぞよろしくお願いいたします。



● 降園時の遊びについて

短時間児の降園時間が、長時間児の午睡の時間と重なっています。玄関や園庭で遊ぶとその声で小さい子どもたちが泣いて目を覚ましてしまうことがあります。だんだん暖かくなると網戸で午睡するので声が響きやすくなります。また、駐車場の混雑にもつながりますので速やかな降園にご協力ください。



虫歯予防教室について

「虫歯予防教室」を 6月12日

(木) に時間差で3～5歳児の園児のみで実施します。

町の保健師によるブラッシング指導がありますが、センターの歯ブラシを使います。口の周りを拭く ハンドタオル を持ってきてください。

管内保健所より伝染性紅斑（リンゴ病）・

咽頭結膜熱（フル熱）の警報が出ています

【リンゴ病について】

潜伏期間10～20日のあと、風邪のような症状が現れ（この時期感染しやすいです）、その後7～10日後に赤い発疹が出ます。発疹が現れた時には感染力はほぼありませんが、妊婦の方への情報提供のため、玄関の掲示板でお知らせしています。

伝染性紅斑に感染したことがない女性が妊娠中に感染した場合、胎児に影響を及ぼす可能性があります。感染しても症状が出ない場合もあるため、周囲に感染者がいる場合は妊婦検診の際に医師に伝えてください。

リサイクルバザーのお知らせ（支援センター）

★家庭で使わなくなった子ども服や子ども用品を持ち寄ってリサイクルしています。幼児センター利用のご家庭も出品や利用ができます。

期間 6月23日（月）～6月27日（金）

場所 支援センター（おひさま）

※出品するものをバザー当日（9時～）に自分で並べ、一週間後に残ったものを各自で回収してください。洗濯していないもの・汚れが目立つものはご遠慮ください。

※衣服以外のもの（育児用品・おもちゃ・靴など）を持ってきた方は、名前と連絡先を記入して頂いています。ご協力お願いします。