

秋も深まり、朝夕はすっかり寒くなりました。街中では落ち葉が舞い、コートや手袋を身に付けるようになると秋から冬に移りかけていることを実感しますね。

この時期は保育園の園庭にもたくさんの葉が舞い落ちていきますので、子ども達と一緒にほうきを使って落ち葉を集めるのが毎朝の日課となっています。お手伝い好きな子がたくさんいますので、時にはほうきが足りなくなることもあります。そのような時は自然と役割分担が決まり、集まった葉をちりとりで拾う係や葉の入った袋を持って一つにまとめる係など、楽しく遊びながら協力し合っています。



子どもがお手伝いをしたいと思う気持ちは、自分の力を試してみたいという気持ちの表れでもあるでしょう。はじめは無関心な子でも、周りのお友達が大人と同じことをしているのを見ているうちに興味を持ってくれることがあります。そのようなサインに気が付いたら、簡単なことからお願いし、上手にできたら褒めてお礼を言ってあげると、喜びや自信につながり、さらに難しいことに挑戦したいという気持ちが生まれてくる様です。お友達と協力し合えば、協調性なども身につきますね。

忙しい時には、自分でやった方が早いと思ってしまう事もありますが、子ども達の成長のため、興味があり、安全が確保できる事であれば、積極的にやらせてあげたいと思っています。

## <10~11月の活動>

### お芋掘り



2~5歳児の4クラスで西原町の畑まで歩き、お芋掘りに行ってきました。今年のお芋は良く育ったようで、すぐには掘り出せないほど大きなお芋がたくさんありました。両手とクツをまっ黒にしなごう一生懸命お芋を掘り、掘り出したお芋を嬉しそうに見せてくれました。



### 焼き芋会

子ども達が掘ってきてくれたお芋を園庭で焼きました。大きなかまどにポンポン放り込み、焼けたお芋をその場でおいしくいただきました。ご近所の子育てママさんや老人施設のおじいちゃんおばあちゃん、それに恒例のお芋マンも遊びに来てくれて、とっても賑やかな焼き芋会となりました。





# 子育てワンポイント!



## からだの冬支度を!

いよいよ寒い冬がやってきます。寒さに負けず、元気に冬を乗り切るために今からしっかりと「からだの冬支度」をしましょう!

### 外遊び

寒さに耐えるため、体の中では熱をつくり続けなければなりません。その熱の約6割は筋肉でつくられています。子どもの筋肉は外遊びをしっかりと行うことで鍛えられるので、日頃から外遊びをたくさんする習慣をつけておくといいでしょう。



### バランスの良い食事

バランスの良い食事でエネルギーを補給し、病気と闘う力を蓄えましょう。特にこの時期は粘膜を丈夫にするビタミンを十分に取ることをお勧めします。ビタミンCは、ウィルスの働きを抑えたり抵抗力を高めたりする効果があり、みかん類や緑黄色野菜に多く含まれています。

### ぐっすり眠る

十分に睡眠をとることにより免疫力が高まり、細菌やウィルスをやっつけるリンパ球が増えます。また、深い睡眠の間には成長ホルモンが大量に分泌され、体の傷んでいる場所を治してくれます。



### 薄着の習慣

子どもはエネルギーによる熱生産が大きく、大人と比べて体温は高めで暑がりです。着る服は「大人より1枚少なめ」を心がけましょう。肌着の上に、運動しやすく汗をかきにくい素材の上着を着るのがお勧めです。汗を吸い込んだ衣服をそのまま着ていると、逆に体が冷えてしまいますので注意しましょう。



### 【子育て支援活動】 ～パートナー保育登録制度～

田無北原保育園では、在宅で子育てをしているご家庭や出産前後の保護者の皆様を支援しております。パートナー保育者として登録いただくと、情報紙の発行をはじめ、育児相談や保育見学、園行事(\*)への参加などが可能となります。詳細はお問い合わせください。

※対象行事の例：プール開放、スイカ割り、焼き芋会、お餅つきなど  
(年度により異なる場合があります)



### アクセス MAP (駐車場はありません)



西武新宿線「田無駅」または西武池袋線「ひばりヶ丘駅」からバス「北原二丁目」停留所より徒歩1分

お問い合わせ Tel : 042-467-8080

URL : <http://kitahara-ns.org/>

田無北原保育園  検索

==== 社会福祉法人 大誠会 ====  
田無北原保育園 (私立認可園)  
田無保育園 (公立園運営受託)

子育て情報「きたはら」は、子ども達の健康と心豊かな成長の支援を目的に、田無北原保育園が発行している地域情報紙です。ホームページではバックナンバーもご覧いただけます。