

5月の園だより

令和8年度 松葉保育園

さわやかな風が心地よい季節になりました。子どもたちは園庭で元気いっぱい体を動かしながら、のびのびと過ごしています。新しい生活にも少しずつ慣れ、笑顔で過ごす姿が多く見られるようになりました。今月、幼児クラスでは、田植えや夏野菜の苗植えをします。子ども達と水やりや観察をしながら、収穫を楽しみたいと思います。

5月3日(日)～5月6日(水)までお休みです。事故に気をつけて、楽しい休日を過ごして下さい。

【今月の目標】 *戸外で身近な自然に触れて気持ち良く過ごす。

5月クラスから



<p>すずらん 暑くなる前にたくさん散歩に出掛けます。お米作りが始まりました。成長を楽しみに育てていきます。縦割り保育でお世話をすることで、大きくなったことを感じられるようにしていきます。</p>	<p>きく・ゆり 新しいクラスにも少しずつ慣れ保育者やお友だちとの関わりも増えてきました。天気の良い日には、散歩に出掛け春の自然に触れながら、沢山身体を動かしていきたいと思います。</p>
<p>なでしこ 散歩に出掛け自然に触れたり、体を動かして遊んだりする時間を増やしていきます。夏野菜の栽培に興味を持ち、苗を植え皆でお世話を楽しみながら成長を喜ぶ気持ちを育てていきたいです。</p>	<p>もも 少しずつ新しい環境に慣れ始めてきました。生活リズムを整えながら、好きな遊びを見つけてじっくり遊べるような環境も作っていきます。また、園庭や散歩先で探索活動をしながら体を動かして楽しみます。</p>
<p>すみれ 新しいクラスでの生活にも少しずつ慣れ、身の回りの事も積極的に取り組む子どもたち。かぼちゃの絵本から育てることに興味を持ち苗を植え、成長の過程を楽しみます。</p>	<p>たけ 入園してから一カ月が過ぎ、お散歩に出掛け活動も増えてきました。朝の会の歌や感触遊びなどを取り入れながら、5月も個々の成長に合わせて楽しく過ごせるようにしていきます。</p>

行事予定

- | | |
|------------------|------------------|
| 8日(金) 自由保育 | 15日(金) バザー食券配布 |
| 9日(土) 父母の会(役員の方) | 22日(金) 巡回指導 |
| 12日(火) 縦割り保育 | 27日(水) 誕生日会・避難訓練 |
| 13日(水) 身体測定 | 28日(木) 歯科検診 |
| 14日(木) 春の健康診断 | 29日(金) バザー食券〆切 |

- ★体操教室 7日・13日
- ★プール指導 4・5歳児(加賀スポーツセンター) 19日(火)・26日(火)
- ★リズム教室 11日(金)・25日(月)
- ★リズム お母さん・つばめ・はだかんぼう・小鳥のうた・森のくまさん



★ 保育のひろば ★

「姿勢と筋肉」

子どもの姿勢の悪さを感じたりすることはありませんか？
姿勢を良くするためには、様々な要素が関係しています。

- ・正しい姿勢に必要な筋肉とは
姿勢をまっすぐ保つためには、体を支える筋力＝インナーマッスルの働きが鍵になります。インナーマッスルは体幹の一部であり、「横隔膜」の他に、おなかの中でコルセットの役割をしてくれる「腹横筋」、内臓を支え、排泄機能の関与する「骨盤低筋」、背中側から背骨を支える「多裂筋」、この4つが体幹の主要な筋肉となります。
これらの筋肉がしっかりと働いているかどうかは姿勢だけでなく、日々の運動や生活動作にも大きく影響するのです。
- ・その他に関係する筋肉は
首周りの筋肉(頭を支え、姿勢を安定させます)
おしりや内ももの筋肉(歩くときに横揺れせず、真っすぐ歩くことができます)
- ・筋力を使うことができる遊び
スーパーマン転がり・・・うつ伏せになり、手足と頭を浮かせて、左右に転がり肘や膝を地面につけずにできたら大成功。
左右に転がることで背骨周りの筋肉が刺激され、体幹やインナーマッスルを鍛えることができます。
- ほふく前進・・・うつ伏せになり、地面におなかをつけた状態で手足を動かして進みます。手足だけで進まないように肘と膝をくっつけるように動かすと脇腹や体幹に効果的です。また、大人が手をつけてトンネルを作り、子どもがぐるぐる遊びもあります。トンネルが低くなると難易度が上がるので、子どもの運動能力に合わせて楽しめます。

お知らせ

- ★汗をかきやすい時期となりました。半袖の用意をお願いします。
- ★暑くなってきたので、水筒の量を多めに入れてください。(幼児クラス)

