



# えんだより



## 《年の瀬を迎えて》

新宿保育園長 狩野 貢

今年もコロナに始まり瞬く間に過ぎていき、あっという間に今年最後の月を迎えました。来年はどのような年になるのでしょうか。

先月の勤労感謝の日の人出はかなり増え、地域によってはコロナ以前に戻った所もあったようです。暮れには帰郷される方、1月から2月にかけてGoToトラベルの再開など益々人の動きが活発になると思います。保育園では職員のインフルエンザ接種も終わり、子ども達はしっかりマスクをして本当に元気に過ごしています。しかしヨーロッパ、ロシア、お隣の韓国などでは感染者が増えており、我が国でも第6派が心配される中、南アフリカでは新たに変異したオミクロン株のニュースが流れてきて、不安は尽きません。

国による給付金については大変騒がれていますが、アルバイトが無くなり授業料が払えず自主退学した学生の話テレビで聞くと、早く何とか元に戻らないかと願うばかりです。来年も続くであろう先の見えないコロナに、私たちは手洗いとマスクで頑張るしかありません。

本当にこの一年大変な思いで過ごされてきたと思いますが、来年もどうぞご協力の程よろしくお願い申し上げます。

## 『給食室より』

管理栄養士 菊本みづほ

### ★ノロウイルス対策

ノロウイルスの感染症が心配な季節となりました。ノロウイルスは感染しても症状が出ない人もいる為、無自覚のまま自分が感染源になっていることがあります。徹底した手洗いは自分が感染しない為だけではなく、周りを感染させない為にもとても大切です。ノロウイルスはアルコール消毒製品では十分に消毒出来ないことがあるので(ノロウイルスに関しては次亜塩素酸ナトリウムが有効です)手指にアルコールをサッと吹きかけ「消毒できた」と安心せず、口に物を入れる際には【石鹸でしっかり手洗い】をしましょう。

又、調理台等の消毒に次亜塩素酸ナトリウムではなくアルコールを使用する場合には二度拭き(アルコール消毒液を含ませたペーパータオル等で拭いた後 15秒程時間をあけてもう一度拭く)をお勧めします。

### ★家庭での食事に関するアンケート

ご多忙中ご協力ありがとうございました。食事で気になる所、については保育士と情報共有し連携を取り合い、それぞれのお子さんの給食の対応に役立てたいと思います。これからじっくり目を通していきますが、多くの方から給食について温かなご意見を頂けている様でほっとしております。質問や改善すべき点があれば速やかに対応しより良い給食にしていく所存です。

### ★餅つき

12/24に餅つきを行い、5歳児が鏡餅を作ります。ついたお餅は衛生上食べる事ができないので、市販の餅で作った「餅春巻き」をおやつに食べます。

乳児(うさぎ組まで)は誤嚥防止の為、餅ではなくじゃが芋を使った春巻きの提供となります。

## 保健室より

岡林 菜央

2021年も残すところあと1か月となりました。今月は怒りの感情をコントロールする「アンガーマネジメント」を紹介します。

### アンガーマネジメント

アンガーマネジメントとは、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングのことです。怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らずに済む事を目的としています。

#### <スケールテクニック>

怒りに襲われたとき、その怒りを点数化します。点数をつけ客観視することで、冷静に怒りと向き合うことができます。

#### <コーピングマントラ>

怒りが発生したときに、自分自身を落ち着かせる言葉を唱えます。怒りのピークは6秒間だと言われているため、その6秒呪文を繰り返し唱えてやり過ごします。

例)「いつものこと、いつものこと」「想定範囲内」「(好きな芸能人の名前)」

怒りと上手に向き合って、子どもたちと楽しく毎日を過ごしましょう!

## ～ 年末年始の過ごし方 ～

慌ただしい年末年始を楽しく過ごすためには、生活のリズムを崩さない事がポイントです。睡眠不足は心と体に悪影響を及ぼします。早寝早起きをしてセロトニン神経の効果を高めましょう。セロトニンは睡眠を整える働きの他にも、日常の不安やストレスを解消し、前向きな気持ちにしてくれる効果があります。

楽しい年末年始をお過ごしください。



## 12月の予定

- 3日 環境学習 (ゴミ収集車が来ます)
- 15日 お誕生会
- 17日 お楽しみ会
- 20日 防災訓練
- 24日 もちつき
- 6日～10日 身体測定週間
- 12月29日～1月3日 休園日

## 日々の成長 ～こんな事もできるよ～

「ひとりのできるの。知らなかった。」と自分でできる姿を見てびっくりしている保護者の方の声を時々お聞きします。子どもたちは日々成長しており、お友だちを真似て少しずつ出来る事が増えていきます。

「保育参加」は保護者の方に何がどこまで出来るのかを知って頂く良い機会でした。家庭ではいつもやってあげていた事もいつの間にか出来るようになっていくかもしれません。お時間がある時には、ほんの少しお子さんのペースに合わせて見守りながら過ごしてみてください。

そして、お子さんがひとりで出来た時には、たくさん褒めて自信とやる気に繋げて頂ければと思います。

「今」の姿に目を向けるとご家庭では見られない新しい発見があると思います。

## 12月31日「大晦日」の由来

「みそか」は「三十日」の意味で月の最後を表し、一年の最後の月なので「大」が付けられました。昔は日が沈んでからが一日の始まりだったので、大みそかの夜が新年の始まりでした。年神様を迎えるため一晩中起きるしきたりや、そうでないと白髪やしわができるといわれていたそうですよ。

新宿保育園 03-3607-2470