



4 うたおう♪リズムを感じて楽しもう♪ 音楽活動

幼児期には、感じたこと、考えたことなどを音や動きなどで表現することや音楽に親しみ、歌を歌ったり、簡単なリズム楽器を使ったりする楽しさを味わうことが大切です。発達に応じた歌や曲、方法を選び、子供たちが表現する楽しさを十分に感じられるようにしていきましょう。

各学年のお勧めの歌は策定委員の皆様にご推薦されたものです。自然・生活・童謡等歌い継がれている歌・台東区ゆかりの作曲者の歌の観点で選んでいます。各園の実態に応じてご活用ください。

3 歳児

♪お勧めの歌 20選

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| 1 チューリップ (詩/近藤宮子 曲/井上武士) | 11 おべんとうばこのうた (詩/香山美子 曲/小林昭宏) |
| 2 かたつむり (文部省唱歌) | 12 むすんでひらいて (詩/不詳 曲/井上武士) |
| 3 トマト (詩/荏司武 曲/大中恩) | 13 いぬのおまわりさん (詩/佐藤義美 曲/大中恩) |
| 4 とんぼのめがね (詩/額賀誠志 曲/平井康三郎) | 14 ぞうさん (詩/まどみちお 曲/團伊玖磨) |
| 5 どんぐりころころ (詩/青木存義 曲/梁田貞) | 15 おつかいありさん (詩/関根栄一 曲/團伊玖磨) |
| 6 コンコンクシヤンのうた (詩/香山美子 曲/湯山昭) | 16 さんぽ (詩/中川季枝子 曲/久石譲) |
| 7 北風のチャチャチャ (詩/曲/ともろぎゆきお) | 17 アイアイ (詩/相田裕実 曲/宇部誠一郎) |
| 8 あいさつのうた (詩/東龍男 曲/山本直純) | 18 おもちやのチャチャチャ (詩/野坂昭如 曲/越部信義) |
| 9 せんせいとおともだち (詩/吉岡治 曲/越部信義) | 19 手をたたきましょう (詩/小林純一 曲/外国曲) |
| 10 せっけんさん (詩/まどみちお 曲/富永三郎) | 20 バスごっこ (詩/香山美子 曲/湯山昭) |



♪楽器遊びの指導について

曲は・・・
楽器を鳴らすところが分かりやすい曲
 「おもちゃのチャチャチャ」「たなばたさま」
 「トナカイのクリスマス」「今まで歌った4拍子の曲」など

楽器は・・・
鈴やマラカスなどを使いましょう
 振って動かせるものなど簡単な動作で音の出るもの

指導のポイントは・・・
楽器を持って跳んだりはねたり、自由に楽しみましょう
 両手をバラバラに動かすことが難しいので両手に持たせてもよいでしょう

最初はCD等に合わせて保育士・教員も一緒に楽器を鳴らしましょう



こんな工夫をしてみませんか

- 「バスごっこ」
 幼児がバスに乗った気分になれるよう、椅子をバスのように並べ、振りを入れて座って歌いましょう。歌の前後にごっこ遊びを入れても楽しいです。
- 「とんぼのめがね」
 とんぼを作っている場面でこの曲を流すのもよいでしょう。
- 「手をたたきましょう」
 アリさんになって、手を叩く音や足踏みの音を小さくしたり、ぞうさんになって大きくしたりするのも楽しいです。また、笑う、泣く、怒るのいろいろな表情を楽しみましょう。

☆楽器の扱い方

- きれいに手を洗ってから使う
- ていねいに優しく扱う



♪リズム遊びの指導について

難しい動きはできるだけ避け、リズムを感じて体を動かす楽しさを伝えましょう

曲は・・・

いろいろなものになりきって動けるようなイメージにあった曲

猫とねずみならコミカルで走れる曲、ライオンや象なら重々しくゆったりした曲

リズムカルに動ける曲

走る、跳ぶ、回るなどの活動に合わせます

自由に動きを表現できる曲

「動物体操」「おさかな体操」など



たとえば3歳児にはこんな曲を・・・

「ぐるぐるどっかーん」「はしってはしって」

「アイアイ」「アブラハムの子」「鬼のパンツ」

「がんばれパチパチマン」「こおっちゃう」

4歳児

♪お勤めの歌 20選

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 21 はるがきたんだ (詩/ともろぎゆきお 曲/峯陽) | 31 そうだったらいいのにな (詩/井出隆夫 曲/福田和禾子) |
| 22 みどりのマーチ (詩/井出隆夫 曲/高井達雄) | 32 おばけなんてないさ (詩/槇みのり 曲/峯陽) |
| 23 あめふりくまのこ (詩/鶴見正夫 曲/湯山昭) | 33 たのしいね (詩/山内佳鶴子 曲/寺島尚彦) |
| 24 きのこ (詩・曲/芸術教育研究所・詩/まどみちお・曲/くらかけ昭二) | 34 ありさんのおはなし (詩/都築益世 曲/渡辺茂) |
| 25 とんぼのめがね (詩/額賀誠志 曲/平井康三郎) | 35 ドロップスのうた (詩/まどみちお 曲/大中恩) |
| 26 やきいもグーチーパー (詩/阪田寛夫 曲/山本直純) | 36 うちゅうせんとうた (詩/ともろぎゆきお 曲/峯陽) |
| 27 たなばたさま (詩/権藤はなよ 曲/下総皖一) | 37 しあわせならてをたたこう (詩/木村利人 曲/スペイン民謡) |
| 28 こどりのうた (詩/与田準一 曲/芥川也寸志) | 38 とんでったバナナ (詩/片岡輝 曲/桜井順) |
| 29 やまびこごっこ (詩/おうちやすゆき 曲/若月明人) | 39 しょうじょう寺の狸林 (詩/野口雨情 曲/中山晋平) |
| 30 にんげんっていいな (詩/山口あかり 曲/小林亜星) | 40 しゃぼんだま (詩/野口雨情 曲/中山晋平) |



こんな工夫をしてみませんか

「そうだったらいいのにな」

イメージが膨らむよう、「もしお家の庭がジャングルだったら・・・」など会話を楽しみましょう。「もし〇〇だったら・・・」と想像してみるのもおもしろいですね。



✿「踊る」という表現

○大人の作った振りを覚えて動くだけでなく、曲のイメージを感じ、その気持ちになってリズムにのって踊ることが大切です。

♪ 楽器遊びの指導について

曲は・・・

交互奏や分担奏がしやすい曲

「おおきなたいこ ちいさなたいこ」「きらきらぼし」など 4 拍子のものから始め、3 学期には「さんかくトライアングル」などの 3 拍子の曲にも挑戦してみましょう。

楽器は・・・

タンバリン・カスタネット・トライアングル・ウッドブロックなど

指導のポイントは・・・

歯切れのよい音を出せるようにする

打楽器は押さえつけず、叩いたらすぐに離すようにしましょう。



♪ リズム遊びの指導について

振りのある踊りにも挑戦してみましょう

曲は・・・

友達と 2 人組で動く楽しさが味わえる曲

「あくしゅでこんにちは」「きみたち今日からともだちだ」

曲や歌を使ったゲーム

「トナカイのクリスマス」「ピコピコテレパシー」「猛獣狩りに行こう」

遊びに使えるもの

「海賊体操」「忍者でござる」

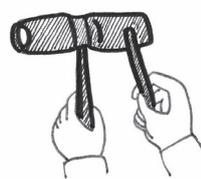
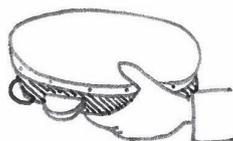


たとえば 4 歳児にはこんな曲を・・・

「チェッチェコリ」「あ・い・うー体操」「ヤンチャリカ」
 「地球はドンドン」「だんごむし体操」「にんじゃでござる」
 「誕生月なかま」「海賊体操」「握手でこんにちは」
 「アルプス 1 万尺」「ラウンドチェーン」
 「なべなべそこぬけ」「鬼のパンツ」「赤鬼と青鬼のタンゴ」
 「ビビデバビデブー」

☆ 楽器の持ち方 (その 1)

- タンバリン …穴に指を入れずに枠をしっかり握る
- カスタネット …人差し指か中指にゴムの輪を通して手のひらに置き軽く包むようにして持つ
- トライアングル…紐に指を入れたら紐全体を握り固定する
- ウッドブロック…切れ目が見えないように垂直に持つ



♪お勧めの歌 20選

- 41 あめふりくまのこ (詩/鶴見正夫 曲/湯山昭)
- 42 まっかな秋 (詩/薩摩忠 曲/小林秀雄)
- 43 あわてんぼうのサンタクロース (詩/吉岡治 曲/小林亜星)
- 44 北風小僧の寒太郎 (詩/井出隆夫 曲/福田和禾子)
- 45 赤鬼と青鬼のタンゴ (詩/加藤直 曲/福田和禾子)
- 46 さよならぼくたちのようちえん・ほいくえん
(詩/新沢としひこ 曲/島筒英夫)
- 47 ドキドキドン1年生! (詩/伊藤アキラ 曲/桜井順)
- 48 はじめの一步 (詩/新沢としひこ 曲/中川ひろたか)
- 49 アの字がつくから~あいうえおの歌~
(詩/阪田寛夫 曲/山本直純)
- 50 月火水木金土日のうた (詩/谷川俊太郎 曲/服部公一)
- 51 カレンダーマーチ (詩/井出隆夫 曲/増田和禾子)
- 52 友達讃歌 (詩/阪田寛夫 曲/アメリカ民謡)
- 53 うたえバンバン (詩/阪田寛夫 曲/山本直純)
- 54 はたけのポルカ (詩/峯陽 曲/ポーランド民謡)
- 55 みんなともだち (詩/中川ひろたか 曲/中川ひろたか)
- 56 世界中の子供たちが (詩/新沢としひこ 曲/中川ひろたか)
- 57 ゆうき100パーセント (詩/松井五郎 曲/馬飼野康二)
- 58 おおきな古時計 (詩/保富康午 曲/ヘンリー・クレイ・ワーク)
- 59 ゆうやけこやけ (詩/中村雨紅 曲/草川信)
- 60 あめふり (詩/北原白秋 曲/中山晋平)



こんな工夫をしてみませんか

「世界中の子供たちが」

手話をつけて歌ってみてもよいでしょう。

「はたけのポルカ」

紙人形(ペープサート)を使って歌うとよいでしょう。他の野菜やそれを食べる動物を出し合い、植物や野菜への興味を広げていくことも楽しめます。擬態語のおもしろさも味わえるようにしましょう。

♪楽器遊びの指導について

曲は・・・

合奏がしやすい曲

学級全体で取り組んでやりとげた喜びの感じられる曲がよいでしょう。

クラシック音楽にも挑戦してみましょう。

5, 6人のグループで簡単な曲の合奏を自分たちで考えさせるのもよいでしょう。

楽器は・・・

大太鼓、小太鼓、シンバルなど大きな音の出る楽器

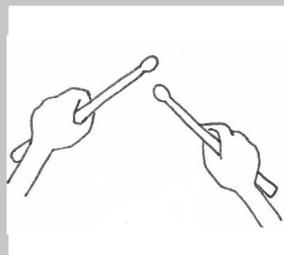
水笛やギロなど効果音的楽器

木琴や鉄琴、ミュージックベルなどのメロディ楽器を取り入れる

✧楽器の持ち方(その2)・扱い方

○大太鼓・小太鼓はバチを短く持つ

○太鼓のねじは、使わないときには緩める



♪リズム遊びの指導について

かっこいい曲、みんなの気持ちがそろうような曲を選びましょう

曲は・・・

グループで動きを考えたり気持ちをそろえたりできる曲

「おおきな波、ちいさな波」グループで踊りを考えてみましょう。

「エイサー」太鼓の音を合わせます。

マスゲーム

旗やリボン、大きな布、フラフープなどを持って動きます。マーチの曲やクラシック、映画の主題歌もよいでしょう。

いろいろなリズムの曲

民謡、タンゴ、フラメンコ、ハワイヤン、ロック、フォークダンスなど

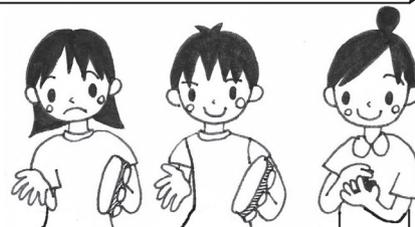
合奏するときのヒント

○楽器の配置を考える

大きな音の楽器は後ろおいて音源から遠く、メロディ楽器は前にしましょう。

○子供の目を見て分かりやすい指揮をする

○合奏するときの楽器と普段の遊びに自由に使える楽器を分けておく



たとえば5歳児にはこんな曲を・・・

「だんごむし体操」「あしびな」「魔女のタンゴ」「トレロカモミロ」「あははのおばけ」「剣の舞」「八木節」「ジングルベル」「ラウンドチェーン」

♪歌の収録元一覧

掲載書籍は一例です

楽譜掲載書籍	「お勧めの歌 20選」の番号(1~60)
こどものうたピアノ伴奏集ベスト100(民衆社)	4 5 9 16 21 23 25 26 27 32 41 42 43 44 46 47 48 53 55 56 57 58
続こどものうた200(チャイルド本社)	16 20 24 26 29 30 31 33 35 39 42 44 47 48 51 53 55 56 58 59 60
こどものうた 12ヶ月(ひかりのくに)	2 3 4 5 6 9 10 13 15 16 17 19 20 23 24 26 27 28 31 32 33 34 35 38 40 41 42 43 44 45 52 53 54 56 58 59 60
CDブック・峯陽作品集 2「オパケなんてないさ」(音楽センター)	7 32
NHKこどものうた楽譜集 第9集	22
NHKこどものうた楽譜集 第16集	8
こどもの歌ベストテン(改訂版)(ドレミ楽譜出版社)	1 4 5 6 9 13 17 18 21 23 25 26 27 28 29 31 32 36 38 40 41 42 43 44 52 58
たのしいこどものうた大全集202(永岡書店)	1 4 5 6 9 11 12 13 14 15 16 17 18 19 23 25 27 28 30 31 32 35 37 38 40 41 43 44 45 47 53 57 58 59
子どもと楽しむ童謡カレンダー(音楽の友社)	1 2 3 4 5 6 9 13 15 23 25 26 27 28 32 34 38 40 41 42 43 47 54 58
たのしいこどものうた600選(自由現代社)	1 2 3 4 5 6 11 12 13 14 15 16 17 18 19 23 24 25 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 48 50 52 58 59 60
こどものうた(改訂版)(共同音楽出版社)	2 6 9 13 16 20 23 25 30 35 36 38 41 42 43 45 56 58 59
幼児の四季とみんなの歌(全音楽譜出版社)	1 2 4 5 6 9 12 13 14 15 16 17 18 19 20 23 24 25 27 28 30 31 32 34 35 36 37 38 40 41 42 43 47 51 52 55 56 57 58 59 60
日本童謡唱歌大系第2巻(戦後~現代あ~お)(東京書籍)	49
年齢別 12ヶ月こどものうた154(ひかりのくに)	1 2 3 4 5 6 7 9 12 16 17 19 23 24 25 26 27 32 33 37 39 40 41 42 43 44 45 46 51 55 56 58



5 描くっておもしろい、つくるって楽しい 絵画・造形活動

絵画・造形活動では、生活や遊びの中で美しいもの、優れたもの、心を動かす出来事に出会い、「きれいだな」「面白い」「不思議だな」など幼児が感じた思いをのびのびと表現する楽しさを味わわせることが大切です。

保育士・教員は、子供たちが心を揺さぶられるような体験ができる環境、その感動を表現できるような環境を整えることが必要です。そして子供たちの「やってみたい」「表現したい」という気持ちを高めていき、表現することを楽しめるようにしていきましょう。子供たちに指導する前に必ず保育士・教員が実際にやってみて、教材の選択や方法の検討をしましょう。

活動を考えるときには・・・

実態やねらいに基づき、「素材の質感」や「教材の特質」、「画面や造形物の大きさ」を考慮しましょう。

また、床の上に置いた紙などの水平な画面と壁に貼った紙などの垂直な画面でも幼児の体の動き、心の動きが異なります。場の設定も工夫しましょう。

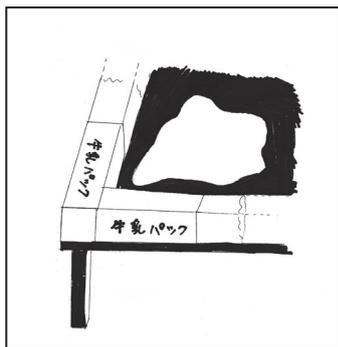
出来上がった作品をどこにどのように置くかも重要です。「できた満足感を味わえる」「友達への刺激になる」「次の活動に活かせる」など効果的な置き方を考えましょう。



絵画・造形活動のヒント

フィンガーペイントで遊ぶとき

テーブルの上でフィンガーペイントをするとき、床の上に落ちないように下図のように作っておくとよいでしょう。

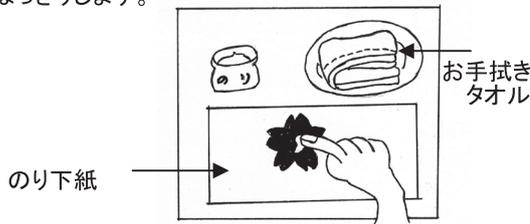


布粘着テープでふちを付ける。
牛乳パックを使ってとめてもよいでしょう。

フィンガーペイント用絵の具は市販のものもありますが、液状の洗濯糊に絵の具を混ぜても作れます。アレルギー体質の子供の確認を忘れずにしましょう。

糊を使うとき

指で塗る糊を使うことは指先の機能を高めるためにも大切です。指先にほんの少し糊を付けて伸ばして使うようにします。机の上が糊でベタベタにならないように、のり下紙とお手拭きタオルを用意します。のり下紙は不要になった印刷物で十分です。お手拭きタオルはお皿にのせてください。大きめの紙に糊を塗るときは全面に塗らないで縁に塗っていく方法もあることを伝えましょう。糊は小さめの密閉容器に入れておくとグループごとに使うときに便利です。3歳児では糊に少し色をつけると、塗った部分がはっきりします。



セロハンテープが床や机に付いたら

こまめにはがしましょう。付いたままにすると、汚くなるばかりかセロハンテープを大事に使わなくなります。無駄使いをさせないためにも、子供たちの回りはいつもきれいにしよう心がけましょう。

小麦粉粘土に塩を入れて！

柔らかい感触が3歳児にはお気に入り！絵の具を少し入れてカラー粘土にしてもいいですね。その中に塩を入れて混ぜると少しは日持ちします。使った後は密閉容器に入れて冷蔵庫に保管すれば3、4日はOKです。

段ボールや空き箱に色を塗るとき

段ボールや空き箱には文字や絵がかいてあって絵の具をはじいてしまうことはありませんか。絵の具に糊や接着剤を入れて塗ると、きれいに塗れます。

不織布に色を塗るとき

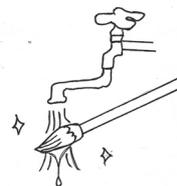
絵の具に食器用洗剤を1、2滴落として塗りましょう。はじかずに塗れるようになります。



絵の具と筆の始末

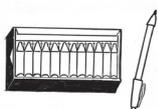
筆を絵の具の容器につけたままにすると、大変です！筆先が曲がって、なかなかまっすぐに戻りません。筆は使ったらすぐに洗うようにしましょう。

ニスやアクリル絵の具を使った時もすばやく処理をします。ニスはペイント薄め液で洗います。アクリル絵の具はすぐに水で洗えば大丈夫です。



パス、サインペンの使い方

パスのふたは箱の後ろに重ねる、サインペンのキャップはおしりに付けるなど、使うときの方法を早いうちに指導しておきましょう。身に付いたことは後になっても忘れません。おしりに付かない油性マーカーなどはずっと手に持っているという方法もあります。出なくなったマーカーなどのキャップは捨てずにとっておくと、後で役に立つこともあります。



整理箱を手作りに！

段ボール箱に壁紙や布を貼って整理箱を作りませんか？壁紙はでんぷん糊と酢酸ビニル樹脂エマルジョン接着剤(木工用)を混ぜるときれいに付きます。

製作に机上ゴミ箱を！

机で椅子に座って製作するとき、机の上に小さなゴミ箱を置きましょう。ゴミが出たら入れる習慣を！広告紙で折ってもいいですね。たくさん作っておくと便利です。広告紙で作ったものは、そのままゴミ箱へ。端紙は紙袋にまとめてリサイクルへ。

衣類に付いた絵の具を落ちやすくする

絵の具を大胆に使わせるとき、絵の具に食器用洗剤をほんの少し入れてみましょう。衣類についても洗濯で落ちやすくなります。家庭とも協力を図りましょう。

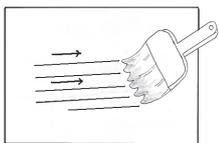
絵の具カップを洗うとき

絵の具カップは中性洗剤で洗うときれいになります。



刷毛を使うとき

段ボールなどに糊を塗る時は小さめの洗面器などに糊を水溶きして刷毛を使いましょう。もちろん下にはシートを敷いてください。刷毛は毛の流れに沿って動かしましょう。使ったあとは刷毛をすぐぬるま湯につけて、しばらくしてから優しくすぐように洗いましょう。

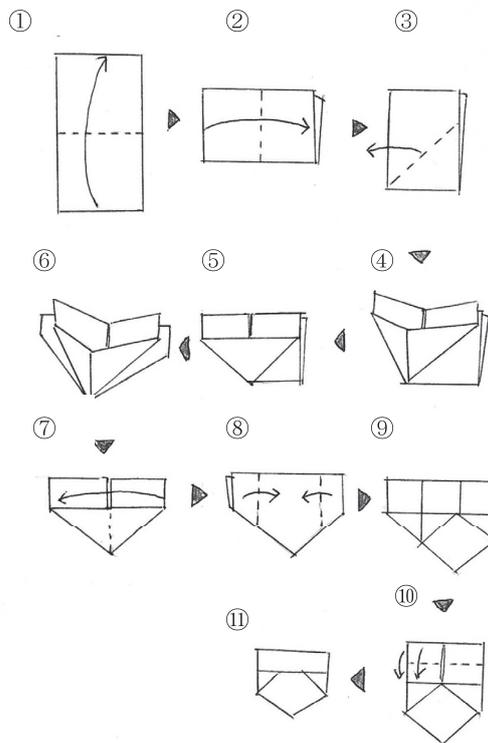
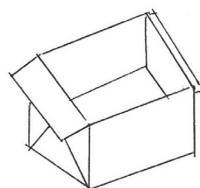


ものは大切に使いましょう

色画用紙やリボン、カラー布粘着テープ、ビニールテープなどは使い方も含めて大切にしましょう。無駄使いはしません。リサイクルのための分別も行いましょう。いただいた紙類や教材は、他園にも恩恵を分けてあげましょう。

丸く切るときは・・・

丸い紙を切りたいときは紙の端から切りましょう。





6 もりもり食べて毎日元気 食と健康

子供たちが心も体も健やかに成長するための基盤は「規則正しい生活と食」です。一日3食の食事の1回を担う園では、食べることをみんなで楽しめるような取組を進めるとともに、食の大切さを園生活や遊びの中で伝えていく必要があります。また、「食」や「健康」に関する情報を的確に得て、園から家庭に積極的に発信していきましょう。

食

1 日常的な「食」についての情報収集について

□ 栄養士との連携で情報を集めていきましょう

保育園・こども園、小学校には栄養士がいます。「学校・園だより」や「給食だより」「食育だより」など、園や小学校から保護者に向けてのおたよりの中で「食」の情報が提供されています。幼稚園でも近隣の保育園・こども園や小学校からそれらの「おたより」をもらうことを働き掛けてみましょう。積極的に連携して参考にしていきましょう。

それぞれの園では、保育士・教員、あるいは自園の栄養士の専門的な視点も加えた「食育年間指導計画」等に基づき幼児のための食育を進めています。交流給食や体験給食などの小学校との連携を図るなかで、小学校栄養士とも意見を交換する機会をもつことは大切です。

栄養士との連携 (例)

例1 幼稚園のお弁当参観に栄養士が参加

小学校の栄養士に幼稚園のお弁当参観日に参加してもらい、お弁当の内容や子供たちの様子を観察しその後、栄養士がお弁当の内容に関することを踏まえたミニ講演をしてもらいます。

テーマや園から伝えたいことを事前に栄養士と打合せておくことが大切です。日頃から積極的に栄養士と連携し食育の情報や知識を得て子供たちへの「食育」や保護者への発信に役立てましょう。



例2 小学校の給食を体験

幼児が小学校の給食を体験する機会をもちましょう。食べる前や後に栄養士から給食についてお話をしてもらうこともよいでしょう。手洗いの大切さや仕方、給食食器の扱い方やマナーや食物、栄養の話など食育計画の基づいて分かりやすくお話をしてもらうこともできます。給食に慣れるために、給食を幼稚園の保育室で食べる経験をしている幼稚園もあります。小学校と話し合いをして工夫しながら実践してみてもいいでしょう。



2 園の取組について

「食」を通しての様々な経験は、子供の心身の健康と豊かな人間性の基礎をつくれます。

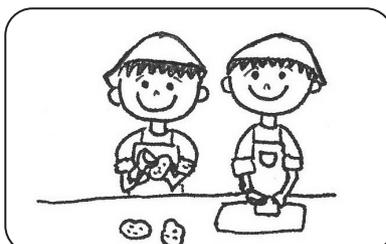
園でできる取組を通して、食への興味・関心を育て、食べる意欲をもつ子供を育てましょう。

□ 野菜の栽培や収穫を通していろいろな経験をしましょう

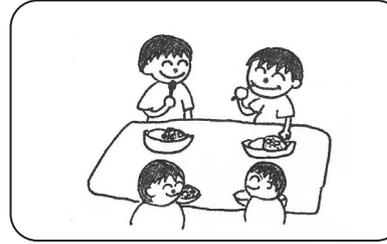
野菜を育てましょう



野菜の皮むきをしてみましょう



みんなで食べましょう



□ お弁当や給食を媒体にしていきましょう

食べる前の時間を少し利用して献立名や食材見つけなど、各年齢に応じた方法で食材に興味・関心をもてるような取組をしてみましょう。

例1) 今日のお弁当の中には何が入っているのかな？

例2) 今日の献立のおかずは何というのかな？入っているお野菜は何かな？

□ 食育の教材を使ってみましょう

例1) 赤・青・黄色の3色を使って栄養について分かりやすく話をします。

例2) 絵本や「食育」の教材等を活用する。

※ 学校には食育に使う様々な教材があります。近隣の小学校で借りられることもあります。



お弁当の様子

3 家庭との連携について

子供たちが心身共に健やかに生きていく基盤を作る「食」は家庭と園で取り組むことが基本です。そのためにはしっかりと家庭と連携することが大切です。園での取組を通して「家庭でもできる」「やってみよう」と思えるような「食」に関する情報を「園だより」に掲載するなど積極的に情報を発信して、園と家庭で連携して「食」への取組を進めていきましょう。

□ 「食」をテーマに懇談して保護者間の情報交換をしてみましょう

懇談や情報コーナーを設けておすすめレシピなどを掲示板などで知らせることもよいでしょう。

例) 懇談後、「お勧めのレシピ」を持ち帰れるように用意しておくなどの工夫をする。

園からのお勧めメニューの例

《中華きゅうり》材料(3人分) きゅうり1本

A(砂糖小さじ1 しょう油小さじ1)

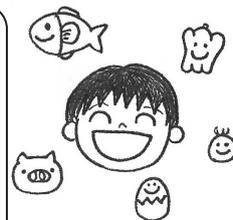
① きゅうりを横に4等分、縦に4等分に切る

② ごま油できゅうりを軽く炒める

③ Aの調味料を加え、少し煮て出来上がり

* 夏場は冷蔵庫で冷してお召し上がりください。

小学校、保育園・こども園の給食献立から日頃の食事のヒントや人気メニュー、行事食などを家庭に提供して、食に関心をもっていただく工夫をしましょう。「台東区学校給食おすすめレシピ集」を参考にしてもよいでしょう。



□ 朝ごはんの大切さを伝えていきましょう

簡単にできる朝ごはんの工夫など、具体的な方法などを伝えることも効果的です。

☆夕食のついでに準備!

具だくさんのみそ汁やスープを翌朝の分まで作っておきます。

☆冷凍野菜の活用

時間のあるときに野菜をゆで小分けにして冷凍しておきましょう。



☆簡単あさごはんレシピ!

《ピザトースト》

材料(1人分): 食パン8枚切り1枚、ツナ、スライスチーズ1枚玉ねぎピーマン、ケチャップ 適宜

作り方: ①食パンにケチャップを塗る②ツナやスライスした玉ねぎ、ピーマン、チーズを載せる③オーブントースターで焼いて出来上がり。

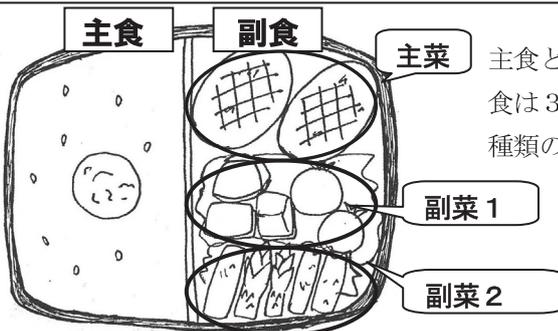


□ 「楽しく」「楽しみな」お弁当にしていきたいと思います

お弁当づくりを「楽しく」する情報が、子供にとって「楽しみなお弁当」になっていきます。

手や調理器具はしっかり洗い衛生に十分注意しましょう。

旬の食材を使っておいしさをアップしましょう。



主食と副食は1対1の割合。副食は3等分し、副菜1副菜2は種類の違う食材にします。

健康

□ 毎日の視診、観察を丁寧にしましょう

登園時及び保育中を通して常に子供の状態を観察して、病気の早期発見や虐待の兆候などの発見に心がけましょう。少しでも疑問を感じたら速やかに対応しましょう。

□ 感染症や食中毒の予防に心がけましょう

健康な生活のために何よりも手洗いうがいが有効です。園全体で習慣化していきましょう。

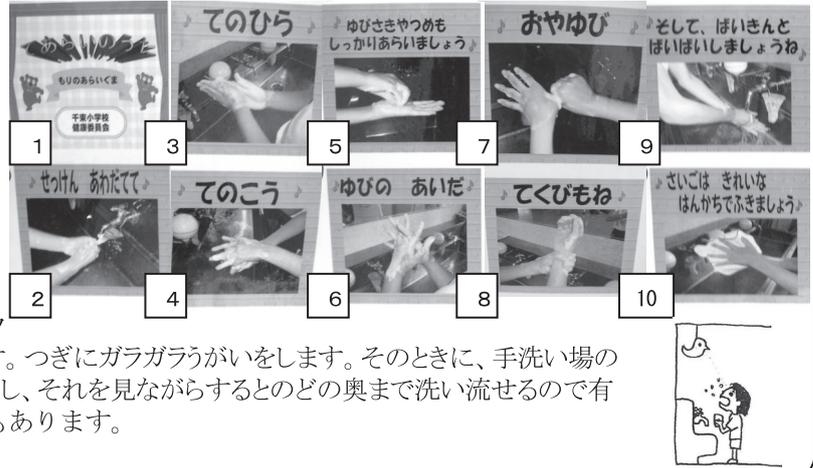
「手洗いの歌」 ※森のくまさんの替え歌で歌いましょう。

手洗いは

- 歌を歌いながら行うとよいでしょう。石鹸をよく泡立てて手を洗います。泡が汚れをとってくれます。歌い終えたら水道水で洗い流します。洗った後はハンカチやペーパータオルなどでよく拭き取りましょう。

うがいは

- 口腔やのどを洗浄し細菌やほこりなどを取り除きます。まず、ブクブクうがいをして口の中を清潔にします。つぎにガラガラうがいをします。そのときに、手洗い場の上や天井に子供の好きな絵を吊るし、それを見ながらするとのどの奥まで洗い流せるので有効です。のどの乾燥を防ぐ効果もあります。

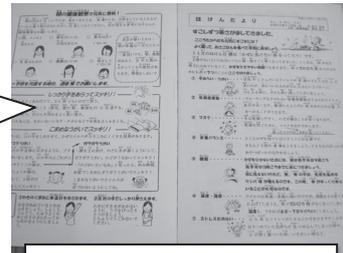


□ 「園だより」や「保健だより」で家庭へ情報を提供していきましょう

提供したいことは

- 子供がかかりやすい病気等の情報。
- 家庭における看護のポイント。
- 生活リズムを整えるためのヒント。
- 予防接種の推奨など健康への理解を深めるための働きかけ。
- その季節や時期に適した健康に関する情報。
- 学校や園の感染症などの流行状況。

幼稚園は小学校や保育園の「保健だより」を送ってもらうと参考になります。

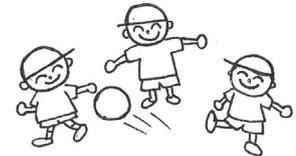


小学校の「保健だより」

□ 怪我や事故への配慮をしましょう

子供たちには

- 日頃からいろいろな鬼ごっこや運動遊びに取り組み、たくさん体を動かすことで、怪我をしにくい身のこなしや危険や事故を避ける能力が身に付き、事故防止につながります。



保育士・教員には

- 保育中の事故防止のためにも日頃から子供の個々の状態等を把握しておきましょう。
- 事故原因を取り除くために毎日の点検、定期点検のチェックシートなどを活用し、降園後、登園前に保育室内外の安全点検に努めましょう。子供の目線に立って点検することが事故防止につながります。
- 災害や事故の発生に備え、危険箇所の点検や避難訓練を定期的実施します。
- 外部からの不審者等侵入防止のための訓練など、不測の事態に備えて必要な対応をとります。
- 救急蘇生法の講習会等の機会を活用して、日頃から応急手当に関する知識と技術を身に付けておくことが大切です。
- 怪我をしてしまったときの対応法、緊急連絡のマニュアル等を決まった場所に置いておきましょう。

保護者には

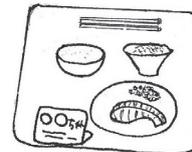
- 子供と一緒に遊ぶことで、自分の子供が今どんな動きができて、何ができないのかが分かり、子供とのかかわり方や生活習慣を見直すきっかけになります。保護者会などで、子供と遊ぶことの大切さを具体的に伝えていきましょう。

□ 食物アレルギー児への対応を十分にしましょう

食物アレルギーは生命に危険をおよぼすショック症状を起こすことがあるため、集団生活を送る上では十分な注意が必要です。保護者から情報提供を受けて職員間で情報を共有し、加えて主治医などと連携して万一の際には迅速かつ的確に対応することが大切です。

誤食を防ぐために

- ・専用のトレイにネームプレートをつけ食事をのせる。
- ・他児と離れて座る。
- ・友達のを食べたり、あげたりしないようお弁当が始まる前に話しておく。



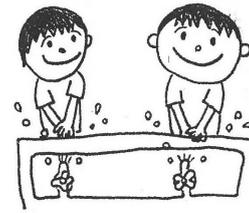
食材を扱う活動

- ・小麦粉粘土、豆まき、牛乳パック等それぞれの素材でアレルギーがある子供は、触れただけでショック症状をおこす場合があります、素材や活動内容の見直しが必要です。

□ 衛生的な保育環境を心がけましょう

○保育士・教員自身の衛生管理

保育環境の中で感染を予防する簡単で最も効果的な方法は手洗いです。保育士・教員は適切な方法で手を洗い、保育に携わりましょう。嘔吐等への対応は特に注意することが大切です。また、爪は短く切り清潔にしておきましょう。



必ず手を洗う場合

- ・園に着いた時、外から帰った時。
- ・配膳、食事介助の前。
- ・子供の目やに、鼻水、出血(鼻出血・外傷)等の処理をした後。
- ・子供の排泄介助後。
- ・汚物を処理した後。
- ・生き物(虫・小動物・魚類など)や生き物用品を触った後。

手洗いの方法

通常時の手洗い

- ・泡立てた石鹸で手指から手首までを1分間よく洗い、15秒以上流水で洗い流す。
- ・手洗い後は水分をよく拭き取る。布タオル使用の場合は個人用として1日2回以上交換する。共用しない。
- ・ペーパータオルは、調乳時、配膳、食事介助時、汚物の後始末をしたあと等に使用する。

嘔吐・下痢、感染症流行時の手洗い

- ・上記に加えて、手洗いた後にアルコールベースの消毒薬で消毒する。その後、流水、石鹸で2回洗う。



「嘔吐処理セット」 保育室の子供の手の届かない場所に「救急箱」と共に常備しましょう。マスク、手袋、使い捨てエプロン、新聞紙、雑巾、ポリ袋、吐いたものを覆うための大きめのぼろ布も有効です。消毒液(次亜塩素酸ナトリウム)。

○保育室の衛生管理

	室 温	湿 度	採 光
環 境	熱中症や風邪などにならないように配慮する。 (めやす室温 夏:約 28℃ 冬:約 18~22℃)	調節が困難なため、適宜、窓を開けて換気をする。 特に冬季は乾燥を防ぐために、室内に濡れたタオルやテーブル拭きなどを干すとよい。 (めやす湿度 50%前後)	暗い場所での保育・教育は子供の健康にも不適であるため、暗くならないよう気を付ける。

○園庭・砂場および小動物の衛生管理

屋 外 遊 具 べランダの柵	・使用前に鳥などの糞便が付着していないことを確認し、汚染されている場合は、水洗い後、0.02パーセント次亜塩素酸ナトリウムで拭く。 ・屋外で遊んだ後は、よく手を洗わせ、うがいをさせる。また、必要に応じて足を洗い、着替えさせる。
砂 場	・天気の良い日は30~40センチメートルの深さを目安に砂の掘り起こしを行う。 ・侵入動物による糞汚染を防ぐため、ビニールシートなどで覆いを掛ける。 ・犬や猫の糞便があれば処理する。(30センチメートル四方を目安に砂ごと取り除く)
小 動 物	・動物と触れ合うことは、子供にとって情操を高めることにつながる。しかし、アレルギー体質の子供が増えていることや、小動物からの感染症もあるため、過剰な接触は避け、触れた後はよく手を洗うようにする。

参考 : 台東区公立保育園看護師会作成「保健業務の手引き 衛生マニュアル」



7 安全・安心 安全教育

保育所保育指針、幼稚園教育要領の領域「健康」では、「健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う。」とし、ねらいとして、「健康、安全な生活に必要な生活習慣や態度を身に付ける。」ことが挙げられています。

保育所保育指針解説書

交通安全や避難訓練などを定期的に計画、実施する中で、子ども自らが安全に対する認識や関心を高め、災害時の行動や避難場所、非常時の行動、不審者への対応などについて、保育士等の指示を聞いて行動できるようにしておく必要があります。

幼稚園教育要領解説

安全な交通の習慣や災害、あるいは不審者との遭遇などの際の行動の仕方などについては、幼稚園全体の教職員の協力体制や家庭との連携の下に、幼児の発達の特性を十分に理解し、日常的な指導を積み重ねていくことが重要である。

安全指導 安全教育 安全学習

保育所保育指針の留意事項には安全指導に重点をおいています。また、幼稚園教育要領の解説では安全学習の視点を踏まえた記述があります。幼児期の安全教育は「安全指導」に加え「安全学習」を確実に実施することで、危険な場所、事物、状況などが分かり、そのときにどうしたらよいかを体験を通して学びとっていくことが大切です。

大規模災害対策

東日本大震災を受けて、園や学校では災害発生時の避難や引渡しの体制、広域避難の方法や大規模災害発生時の避難所運営などについても、区の学校危機管理マニュアルなどを参考に日頃から実施計画の点検と訓練、保護者や地域との連携を図ることが大切になります。

保護者との連携

大きな災害があった後には、子供たちの心の中にも不安が残っています。また、家庭の状況の変化などが子供たちの精神面の不安定さにつながることもあります。保護者自身も悩みをかかえている場合があります。家庭と連携して改善方法を考えたり、信頼できる説明をしながら不安な心に寄り添ったりすることが大切です。状況によっては区の教育相談室や関係諸機関と連携することも重要です。



避難訓練の様子

安全教育の

	4月	5月	6月	7月・8月
生活安全	<ul style="list-style-type: none"> ○安全な園生活の仕方 ○遊びの場や固定遊具の使い方 ○小動物の世話の仕方 	<ul style="list-style-type: none"> ○遊具や用具の安全な使い方 ○集団での行動の仕方 	<ul style="list-style-type: none"> ○雨の日の安全な生活の仕方 ○安全な園生活の仕方 ○水遊びの決まり 	<ul style="list-style-type: none"> ○衣服の調節や水分補給 ○夏季休業中の安全な過ごし方
不審者対応				○教師の指示に従って行動
交通安全	○安全な登降園の仕方	○園外での安全な歩き方	○雨の日の歩き方	○夏季休業中の安全な歩き方
災害安全	火災 合図：サイレン、放送等 ＊一斉活動時 <ul style="list-style-type: none"> ○避難(防災)訓練の意味や必要性 ○避難の仕方 ○「おかしも」の約束 ○延長保育時の避難 	火災 サイレン、放送で伝達 ＊一斉活動時 <ul style="list-style-type: none"> ○火災時の避難の仕方 ○放送、保育士・教員の指示を聞いて避難 	地震 サイレン、放送で伝達 ＊二斉活動時 <ul style="list-style-type: none"> ○地震時の避難の仕方 	地震 サイレン、放送で伝達 ＊一斉活動時 <ul style="list-style-type: none"> ○大きな揺れが続くときの避難
保育士・教員の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ○安全点検表の確認 ○施設の環境の点検、整備、清掃 ○非常設備等の点検 ○保育室の遊具、用具の点検、整備、清掃 ○各学級の防災頭巾の場所の確認 ○緊急事態発生時の連絡や対応の仕方の共通理解 	<ul style="list-style-type: none"> ○園外保育・遠足等、目的地の実地踏査 ○消防署の指導により、職員の通報訓練、初期消火訓練 ○歩行時において個人差を踏まえた体制 ○屋上の安全確認、遊び方 ○園外保育を利用し、信号機の見方、道路の歩き方等の体験的な指導 	<ul style="list-style-type: none"> ○幼児の動線を考え、室内での安全な遊び場所作りの工夫 ○プール清掃、水遊びの遊具、用具の安全点検 ○プールの水質、温度の管理 ○動と静のリズムを意識した活動の構成 ○排水口の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ○夏季休業中の安全な歩き方園舎内外施設、設備の点検 ○新学期が始まる前に、保育室内外の清掃、遊具、用具の安全点検
保護者・地域との連携	警察署による保護者への交通安全指導	子供まつり さくらんぼ狩り 地域の花植え活動	園公開 お祭り見学	夏季休業中の生活指導 地域の花植え活動

安全指導の取組例

安全学習の取組例

日常的、定期的な安全指導

- ・遊びや生活の中で、自分で考えて安全に過ごすことができるよう、遊具や用具の安全な遊び方や使い方を教えたり、考えさせたりして守れるようにする。
- ・生活安全、交通安全、災害安全の3領域を、学級、学年、園全体で形態を考慮して行う。

避難訓練、引渡し訓練

- ・放送の指示に従って行動する。
- ・避難経路、避難場所を確認する。
- ・引渡しの際の連絡方法を確認する。

親子交通安全教室

- ・親子で通園路を歩き、安全な歩行の仕方や、通園路に潜む危険を幼児なりに気付くようにする。
- ・警察署の方から、安全な道路の歩き方などの話を聞く機会をもつ。

セーフティ教室

- ・自分の住んでいる地域を知り、5歳児親子で「安全マップ」を作成する。
- ・「いかのおすし」の意味や身を守るための行動の仕方を知る。

地域との連携

日頃からの地域との連携が大切です

例えば、地域の人々と一緒に花植え活動に参加して地域の人々とかかわり、子供たちの地域の人々への信頼感を育む、あるいは、地域の人々や近隣の小・中学生との交流などで自分たちを見守ってくれる様々な人たちがいることを知る活動などがあります。

* 「いかのおすし」
知らない人についていかない
他人の車にのらない
おおごえを出す
すぐ逃げる
何かあったらすぐしらせる

年間指導計画の例

9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
○安全な園生活の仕方 ○戸外で体を十分に動かして遊ぶ	○様々な遊具の使い方、遊び方		○冬の安全な過ごし方 ○暖房機の危険性、安全に関する約束	○安全に過ごすための生活の場の整え方 ○雪の日の安全な遊び方、身支度の仕方	○安全な園生活に必要なきまり	○身の回りの安全に自ら気付き、判断し行動する
		○「いかのおすし」の決まり			○放送の指示に従って行動	
○交通ルールを学ぶ	○乗り物の安全な乗り方	○乗り物の安全な乗り方	○冬の安全な歩き方	○交通ルールの再確認	○(5歳児)就学に向けての安全な歩き方	○1年間の振り返りと春季休業中の安全な歩き方
地震(警戒宣言発令)	火災 火災報知機、放送での伝達	地震 サイレン、放送で伝達	火災 声で伝達	地震→火災 サイレン、放送で伝達	火災	地震→火災
* 一斉活動 ○大地震が起きると予想された場合(警戒宣言発令)の避難の仕方 ○早朝保育時の避難 ○引き取り・引渡しの仕方	* 昼食時 ○放送の指示を聞き、避難	* 好きな遊びの時間 ○放送の指示を聞き、自分で状況を把握して避難	* 好きな遊びの時間 ○「火事だ」の声による通知、速やかな避難行動 ○第二次避難所まで避難	* 好きな遊びの時間 ○第三次避難所へ避難 ○夜間保育時の避難	* 好きな遊びの時間(予告なし) ○周囲の状況把握、放送の指示に従い避難 ○消防署からの指導	* 好きな遊びの時間(予告なし)
○使い慣れた遊具、場所の安全指導の徹底 ○幼児の危険な行動に対する共通理解	○幼児の生活や遊びの動線への配慮	○電車を使つての遠足のため、使用する駅のホームの状況も含めた実地踏査	○幼児が触れる物や場所の消毒や室内の換気、温度、湿度の調整 ○暖房設備の点検、使用するための準備 ○風邪の流行予防などの情報収集、手洗いとうがいの励行	○暖房の温度、室内の排気に留意 ○戸外遊びの奨励 ○教職員の消化訓練(消防署の指導) ○積雪時の園庭、屋上、園舎の安全確認	○1年間の安全点検の評価・反省 ○次年度の組織の防災組織の再編成	○安全点検表の作成
警察署による園児への交通安全指導 小学校と連携した引き取り訓練 小学校作品展鑑賞 地域防災訓練への参加	地域の花植え活動(地域との連携) 運動会(小学校校庭利用) 中学生の職場体験 小学校の学会鑑賞	地域の公園へ散歩 中学生の保育施設訪問 園公開(地域との連携)	もちつき大会	地域の花植え活動(地域との連携)	警察署による年長児への交通安全指導 小学校5年生との交流活動	お花見会(地域との連携)



8 分かりやすく伝えましょう 保護者との連携

保護者との連携は毎日の対話から始まります。保護者に率先してあいさつをしたり話しかけたりして、園や保育士・教員が「安心できる」と感じてもらえるような雰囲気をつくりましょう。

保護者会のポイント

にこやかにはっきりとした口調

若い保育士・教員にとって自分よりも年上の保護者が大勢いる前ではどきどきすることもあると思います。毎日の保育を担い子供たちをよく見ていることに、自信をもって臨みましょう。

工夫した内容

保護者にとっては全体会、学級懇談会と内容がたくさんあります。予定を順番に伝えるだけなら園だよりでも可能です。保護者が「来てよかった」と思えるような内容を考えましょう。

分かりやすい説明

保育士・教員だから分かる子供の成長の挿話を盛り込み、今後の見通しとこれから指導していきたい内容を伝えていくようにしていきましょう。

保護者同士が成長し合える場

子育ては時に孤独を感じることもあることでしょう。悩んでいることを先輩の保護者に「大丈夫よ。」と言ってもらったり「ここはこうしてみれば。」などとヒントをもらったりすると力になることが多々あります。保護者同士が懇談できる時間や内容を取り入れていきましょう。

報告・連絡・相談

園長や副園長等に概要について報告し、連絡、相談等をしていきましょう。

保護者が欲しがっている情報や担任として保護者に伝えたいことを正確に伝えていきます。

工夫例

- ・日常の活動をビデオに撮り見せよう。
子供理解につながります。
- ・園でしている手遊びをする。
子供の姿と結びつき家庭で親子で楽しめます。
- ・小麦粉粘土、スライムの作り方を知らせる。
家庭で作れると喜ばれます。
- ・スプーンやお箸の持ち方を伝える。
- ・クラスで読んでいる絵本を読み聞かせる。
家庭での読み聞かせの参考にしてみよう。

発信の工夫

目的に応じて発信の仕方を工夫していきましょう

✿園だより・・・子供の姿や成長の様子を分かりやすい言葉で伝えましょう。

✿クラスだより・・・クラスの様子や一人一人の子供たちの様子を発信し、また、家庭に依頼することなども伝えていきましょう。

✿掲示板、フォトフレームなどの活用

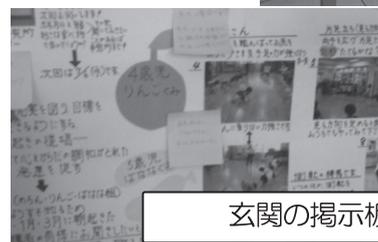
・・・日々の保育の様子を見てもらい、園生活の様子を伝え、子供との会話の話題提供などにしていきましょう。

✿保育参加・・・実際に保育に参加してもらうことで子供の成長や保育の様子を感じてもらいましょう。

* 26 ページの事例を参照。



その日の活動を紹介



玄関の掲示板