



2023年3月  
第36号

発行責任者  
社会福祉法人真光会  
理事長 佐々木鴻文

- 高木保育園
- 今町保育園
- 天竜保育園
- 梅北保育園

3月13日からマスク着用が緩和され、新型コロナウイルス感染症終息に向かっていると実感します。しかし、インフルエンザ等の感染症予防の為にも可能な範囲でマスク着用に関心掛けたいものです。

さくらの蕾が膨らみ始める春本番の気候となり、いよいよ4月からは令和5年度。保育園では就学、進級に向けていろいろな準備を進めています。

今回は、絵本を通しての親子の触れ合いや栄養等に関する情報をお伝えします。

### 『絵本でつくる親子の時間』

—親子で絵本の世界へ—

絵本は、その扉を開くだけで私たちが物語の世界に連れていってくれる魔法のツールです。子どもさんにとっての絵本は、大人の読書とは違います。たくさん読んだり、しっかり理解したりすることが重要なわけはありません。

案内人のこだわりの旅を大人も一緒に楽しみましょう。

#### まずは、読んであげることから!

ごく小さな赤ちゃんのうちから、読み聞かせは始められます。赤ちゃんが眠りに入る前、親子で共有できる大切な時間です。

子どもさんは、繰り返し、繰り返し同じお話を読んでもらうのが大好きです。同じ結末に安心し繰り返しされることで、言葉をどんどん吸収していくのです。

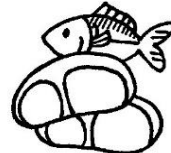
絵本は、聞いているだけの受動的な娯楽ではありません。ページをめくったり、絵本を叩いたり正しく順番通りに読まなくてもいいのです。

親子で絵本を楽しむことが大切です。

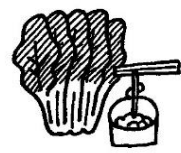


## 積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄  
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄  
(ホウレンソウ、小松菜、納豆など)



### 『入学前に身につけたい10の行動目標』

- (1) 大きな声で「はい」の返事とあいさつができる
  - (2) 思ったことがはっきり言える
  - (3) 目を見てうなずいて話を聞くことができる
  - (4) 洋服の着脱が自分でできる
  - (5) 好き嫌いなく20分ぐらいで食事ができる
  - (6) 友達と仲良く遊ぶことができる
  - (7) 45分間トイレに行かないで我慢ができる
  - (8) 「ごめんなさい」「ありがとう」が相手の目を見てはっきりとすることができる
  - (9) 約束や決まりを守ることができる
  - (10) 物を大切に整理整頓、後片付けができる
- ※決して、やりすぎないようにしましょう。

### 梅北保育園からのお知らせ

令和4年度はコロナ禍により、地域の皆様との交流がほとんど出来ませんでした。

本年度は、新しい大型遊具設置や園庭の土入れ替えを行いましたので、是非遊びにおいでください。一年間ありがとうございました。

来年度もよろしくお願いいたします。

### 育児相談を受け付けております

困った事や聞いてほしい事などありましたら、遠慮なく下記の相談先にご連絡ください。(開所時間内)

相談先：梅北保育園 ☎39-2869

