



子育て すくえあー

保護者・子ども・地域・保育園をつなぐ情報紙

発行：葛飾区子育て支援部保育課 03-5654-8296



楽しく体を動かして遊ぼう!



ひも一つでできる、簡単な運動遊びをご紹介します♪

うま歩き

ひもの両サイドに手足をつき、ひもを踏まないように進みます!



カンガルージャンプ

膝と膝をくっつけて両足ジャンプをします。ひもの左右を交互に跳んでいきます!



びょん!

カエルジャンプ

ひもの両サイドに手を遠くへつき、ぴょんっと跳んで足を近づけます!



楽しく運動遊びをすることで、身体の発達だけではなく、子どもの好奇心・達成感・自信・集中力の向上など、精神面も育むことができます。



公立保育園では、危機管理として様々な訓練をしています

葛飾区公立保育園では、「地震・火災を想定した避難訓練」「炊き出し訓練」「風水害訓練」「不審者訓練」「通報・消火訓練」「起震車体験」など様々な防災訓練を行っています。今回はその中から「避難訓練」と「炊き出し訓練」についてご紹介します。

【避難訓練】

◆非常ベルや放送による指示を聞き、安全な場所へ避難する「避難訓練」を毎月行っています。地震の際、まずは身を守り、防災頭巾を被って避難します。火災を想定した訓練では、幼児クラスはハンカチや服で口元を押さえ、煙を吸わないようにする動作も練習しています。乳児クラスの避難には、調理師・用務職員など、全職員で連携をとり避難誘導に加わり、避難車(大型ベビーカー)も活用しながら訓練を行っています。

◆災害はいつ起こるかわかりません。
◆ご家庭でも家の中のどこが安全なのか、近くの避難場所はどこなのかなど、日頃から確認しておくことで安心ですね。

【炊き出し訓練】

◆葛飾区公立保育園では例年、非常事態(ライフラインが不通になった状態)を想定した「炊き出し訓練」を行っています。保育士は、調理師に炊き出しの方法を教してもらいながら、アルファ米おにぎりなどを作ります。子どもたちはいつもと違う状況(部屋の電気を消灯・水道を使用しないなど)を設定し、食事をします。普段から訓練を行い、園児・職員共にいざという時に慌てないように備えています。

<アルファ米おにぎりの作り方>



①箱の中身
(米、具、しゃもじ、パックなど)を出す



②ビニール袋を箱
にかけお米を入れ
る



③具も入れてお米
と一緒によく混ぜ
る



④水道、ガス、電気が使用できないため、備蓄の保存水を卓上コンロで沸かす。沸いたお湯を箱の中へ注ぐ



⑤ビニール袋の口を止めて蒸らす(お湯の場合は30分程、水の場合は1時間程)



⑥ラップを使用し握って
おにぎりの完成!!

