

にこにこだより

うさぎぐみ・ひよこぐみ

令和2年9月1日
奈良市立都跡こども園
服部 美栄子

9月に入っても、まだまだ暑い日が続いています。水分補給や適度な休息を心がけ、体調を整えて元気に過ごしましょう。

お待たせしました！「にこにこランド」が始まります。コロナウイルス感染症予防対策をとりながら、活動していきたいと思えます。子どもたちの楽しい場となり、子どもとゆったり触れあったり、子育ての不安や悩みを話したりしながら気分をリフレッシュをして、日々の子育てを楽しみましょう。

*** 今月は、こんな遊びをします。**

- 保育室→ままごとやブロック、積み木、電車や車、絵をかいたりつくったりして遊びましょう。
- 園庭→砂場や遊具などで遊びましょう。
- 絵本や紙芝居を見ましょう。
- 音楽にあわせて、踊ったり、体操したりしましょう。

9月の予定

園行事の都合で実施できない週や日もあります。

コロナウイルス感染症の状況によっては、予定は変更になることもあります。その時はホームページや掲示板で知らせますので、随時ご確認ください。

うさぎぐみ (3歳児)		14日	17日	24日	28日
		10/1、5			28日は中止します。
ひよこぐみ (2歳児)	①	15日(火)	29日(火)	10/6(火)	
	②	17日(木)	10/1(木)	10/8(木)	
	③	18日(金)	10/2(金)	10/9(金)	
ひよこぐみ	1歳児	16日	28日または30日	10/21	
	0歳児	23日	10/7	10/28	


どちらか1回参加してください

◆2歳児◆

週3回、同じ内容で実施します。そのうち1回のみ参加してください。3歳児うさぎ組と合同の日もあります。

◆0歳児と1歳児◆

登録人数が増えると2部制になります。その場合は、事前にホームページや掲示板でお知らせします。随時、ホームページ等でご確認ください。不明な時は園に問い合わせてください。

裏に続きます 

☆お知らせとお願い☆

- ★登園前に検温し、体調がすぐれない時は登園をお控えください。受付にある健康観察カードにお子様と保護者の方の体温を記入してください。
- ★登園したら、手を洗いましょう。手の消毒液も置いています。保護者の方はマスクの着用をお願いします。
- ★欠席の連絡はいりません。
- ★登降園は徒歩や自転車、ベビーカーをお願いします。駐車場は利用できません。
- ★個人情報取り扱いに配慮し、保護者の方には「にこにこランド」での写真撮影をご遠慮いただいております。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

- 毎年、在園児の運動会に参加（体操とかけっこ）していましたが、今年度の在園児の運動会は、平日に運動遊びの保育参観になります。つきましては、今年度は未就園児「にこにこランド」の運動会の参加はありません。各年齢の通常の活動日に何か代わりになるものを計画したいと思っています。
- 園庭開放は、現在見合わせています。利用できるようになりましたら、お知らせしますので、しばらくお待ちください。
- 例年、月に1回、2・3歳児を対象に「地域の方のお話の会」を実施していますが、現在、見合わせています。

親子のハッピースパイラル♪♪

大人が笑顔がたくさん見せることで、子どもは真似してたくさん笑顔を見せるようになります。そうすると、それを見た大人が嬉しくなり笑顔になります。お互いの笑顔で幸せな気持ちになります。“笑い”は、免疫力をアップさせるらしいです。

基本的な生活習慣を

身につけましょう

- 生活のリズムを整えたり、適度な休息をとったりする。

（早寝・早起き、食事、用便など規則正しい生活ができるようにしましょう。生活リズムが整ってくると、遊びへの意欲や集中力が高まってきます。また、感染症や熱中症などの予防のためにも、遊びや運動の前には、水分補給と休息を心がけましょう。）

- トイレに行く習慣をつける。

3歳児での入園を希望されている方は今の暑い時期がチャンスです。園に来られたら、一度はトイレに行きましょう。子どもの排尿間隔をみてトイレに連れて行ったり、布パンツにして排尿感覚を経験させてみたりしましょう。ただ、あまりに一生懸命になりすぎて逆効果なこともあるので、子どもの様子を見ながら無理せず根気よく取り組んでみましょう。



“早寝・早起き・朝ごはん”
を心がけて生活リズムを整えましょう。

睡眠は体を休めるだけでなく、子どもの成長において大きな役割を担っています。成長ホルモンが最も多く分泌されるのが睡眠時です。眠りについてから約2～3時間、1番深い眠りの時に大量に分泌されます。

体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養要素も少なくなっています。また、朝食をよく噛んで食べることで脳が覚醒し、食べ物が胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、朝の排便習慣にもつながります。