

なかよしだより

がつ

うさぎぐみ・ひよこぐみ

令和2年9月
東登美ヶ丘こども園
奥 真由美

今年の夏も酷暑で今でも残暑厳しい日々が続いています。そのような中、9月からやっと始まった「なかよしひろば」にお家の人たちと一緒に元気・笑顔いっぱい通ってきてれています。「『なかよしひろば』がはじまるのを心待ちにしていました。」という声を保護者の方々からお伝えしていただき、とてもうれしく思っています。

新型コロナウイルス感染症に気を付けながら、楽しい時間が過ごせるように考えていきたいと思ひます。少しずつ過ごしやすくなるこの時期は、お子さんの成長が心身共に大きく伸長する時期です。様々な力を獲得する嬉しい経験を通して心豊かに育ててくれるよう支援していきたく思っています。まだまだ暑い日が続きますが、水分補給や適度な休息を心がけ元気いっぱい過ごしまししょう。

*今月は、こんな遊びをしまししょう。

- 保育室→ままごとやブロック、積み木、パズル、魚釣り、絵をかいたりつくったりして遊びまししょう。
- 園庭→砂場や遊具、体を動かして遊びまししょう。
- 絵本やパネルシアターを見まししょう。
- 音楽にあわせて、踊ったり、体操をしたりしまししょう。



<10月の予定>

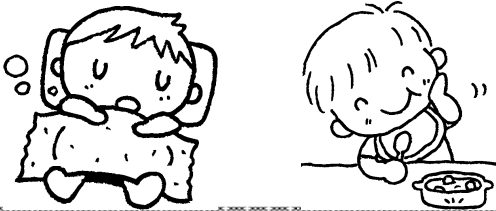
うさぎぐみ (3歳児)	火	10/5(月)	13日	20日	27日
ひよこぐみ (2歳児)	また は 金	または 10/6(火)	または 16日	または 23日	または 30日
ひよこぐみ (1歳児)	水	10/14	28日		
ひよこぐみ (0歳児)	水	10/15(木)	21日		

※2歳児・0歳児は、行事の都合上、曜日が変更になっている週があります。ご注意下さい。

～残りやすい夏の疲れ～

夏は、暑さのために食欲がなくなったり、なかなか寝付けなかったりすることが多く、体調を崩しやすい時期です。夏の疲れをとり、体調を整えるためには“生活リズムの見直し”が大切です。夜、寝るのが遅くなってしまったり、朝がなかなか起きられず悪循環になってしまいます。寝つきが悪くても部屋の照明を落とし、脳が眠る環境にすることも一案です。そして就寝が遅くなってしまっても、朝は毎日同じ時間に起きることから始めましょう。よく食べ、よく遊んでよく寝る、という基本的な生活習慣をもう一度見直してみませんか。

また、熱中症などの予防のためにも、遊びや運動の前後には、水分補給と休息に心がけましょう。



私たちの体は、睡眠と起床を繰り返して毎日の生活を送るようになってきています。一日24時間の繰り返しの中でホルモンの分泌・体温の変化・消化器系の活動・大脳なども働いています。このような生体の働きを健康にするのが「生活リズム」です。

生活リズムは、生後4ヶ月位より育ち始め、5歳から6歳頃に完成します。

子どもは十分な睡眠、生活リズムを整えることで未熟な生体リズムも健康に発達します。又、心身の働きをコントロールする自律神経が強くなっていったり、成長のためのホルモンの分泌が盛んになったりします。

規則正しい生活リズム、特に夜の睡眠は子どもの成長のために、とても大切です。

お知らせとお願い

○今年度の東登美ヶ丘こども園の運動会は運動遊び発表として10月7・8・9日に行います。未就園児のかけこはありませんのでご了承下さい。

○来られないことで、お休みとさせていただきますので、欠席の電話はいりません。



トイレトレーニング

トイレトレーニングは「焦らず、急かさず、ゆったりと!」。おしっこの間隔が長くなり、オムツが濡れていなかったら、便器に座るように声かけをしてみましよう。大切なのは、大人が目を合わせ、話しかけながら、楽しく行うこと。おしっこが出たら、ともに喜び合い、少しずつトイレのタイミングを覚えていきます。もし途中で失敗しても「大丈夫、大丈夫!」が合言葉。目覚めた後など、区切りの良いところでトイレに誘うとよいでしょう。園に来たら一度はトイレに行ってみてください。



今年の十五夜は10月1日です。月がきれいに見えるといいですね。これから空も澄んで月だけでなく星もきれいに見えます。ぜひ、お子様と一緒に空を見上げてみて下さい。

警報発令時について

朝7時現在、奈良市に警報が発令されている時は、こども園は休園になります。これに伴い、なかよし広場も中止になります。(7時以降に解いてもありません)天気予報等でご確認下さい。

