



# にこにこだより

## うさぎぐみ・ひよこぐみ

令和3年9月30日  
奈良市立都跡こども園

お待たせしました。2学期の「にこにこランド」が始まります。感染症対策については今までより、人数の制限や活動時間の短縮をする等、十分に配慮して実施しますので、どうぞご理解とご協力をよろしくお願いいたします。下記の予定をご覧になって登園してください。



### 10月の予定

※表の(A)(B)は活動の時間です。

(A) 9:10~10:10

(B) 10:30~11:30

うさぎぐみ (3歳児) → 週2回の参加で2歳児と合同あり。	ひよこ組2歳児の 日程から2回参加 してください	ひよこ組2歳児の 日程から2回参加 してください	ひよこ組2歳児の 日程から2回参加 してください	ひよこ組2歳児の 日程から2回参加 してください
<b>ひよこぐみ (2歳児) →</b> ①②③④⑤⑥の うち、都合のつく1回 参加してください。 □の枠内で 1回の参加です。	①	10/5(火) A	10/19(火) A	10/25(月) A
	②	B	B	B
	③	10/7(木) A	10/21(木) A	10/26(火) A
	④	B	B	B
	⑤	10/8(金) A	10/22(金) A	10/28(木) A
	⑥	B	B	B
<b>ひよこぐみ (1歳児) →</b> 1 2 3 4のうち 都合のつく1回参加 してください。 □の枠内で 1回の参加です。	1	10/6(水) A	10/27(水) A	★園行事の都合で実施できない 週や日があります。 ★コロナウイルス感染症の状 況によっては、中止や変更にな ることがあります。ホーム ページや正門前の掲示板 で知らせますので、随時ご確 認ください。わからないこと がありましたら、園に問い合 わせてください。
	2	B	B	
	3	10/11(月) A	11/1(月) A	
	4	B	B	
<b>ひよこぐみ (0歳児) →</b> ①②のうち、都合 のつく1回参加し てください。 □の枠内で 1回の参加です。	①	10/20(水) A	11/10(水) A	<b>お知らせ (お願い)</b>
	②	B	B	

★感染症対策のため、2学期より 2歳児の活動時間も1時間とします。時間が短くなりますが、園庭や保育室で遊びましょう。第1部終了後に消毒をしますので、第2部に参加される方は、時間まで園庭でお待ちください。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

裏もご覧ください



**\* 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。
- 園庭や保育室前→砂場や遊具などで遊びましょう。



**☆お知らせとお願い☆**

- ★登園前に検温し、発熱や鼻水、咳等の症状がある時は登園をお控えください。体調が良くなれば登園しましょう。また、同居家族が体調がすぐれない時も登園を控えてください。
- ★登園時に検温しますので職員に声をかけてください。登園時の体温をセルフチェックリストに記入し、回収箱に提出してください。
- ★登園したら、手を洗いましょう。手の消毒液も置いてあります。保護者の方はマスクの着用をお願いします。
- ★水分補給のための水筒をご持参ください。
- ★欠席の連絡はいりません。
- ★午前7時現在、気象警報が発令されている場合、活動は中止します。
- ★登降園は徒歩や自転車、ベビーカー、公共交通機関の利用をお願いします。駐車場は利用できません。また、近隣商業施設駐車場に駐車しないでください。
- ★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。
- 今年度も在園児の運動会は、平日に運動遊びの保育参観で実施する予定です。つきましては、今年度は「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園庭で体を動かして遊ぶ計画をしています。日程が決まりましたら、お知らせします。



**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。園のトイレに慣れるためにも、園に来られたら一度はトイレに行ってくださいね。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。

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。