



にこにこだよい

うさぎぐみ・ひよこぐみ

令和5年8月31日
奈良市立都跡こども園

暑い日が続いていますが、元気に過ごされていますか。もうすぐ2学期の「にこにこランド」が始まります。2学期も下記の予定をご覧になって登園してください。皆さんに会えるのを楽しみにしています。

9月の予定		活動時間					
		2歳児・3歳児		9時20分～11時20分			
		0歳児・1歳児		9時20分～10時50分			
うさぎぐみ (3歳児) ➡ 週2回の参加で2歳児と合同あり。		9/4(月)とひよこ組2歳児の日程から1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	10/2(月)とひよこ組2歳児の日程から1回参加してください	
	ひよこぐみ (2歳児) ➡ ①②③のうち、都合のつく1回参加してください。 「 <u> </u> 」の枠内で1回の参加です。	①	9/5(火)	9/12(火)	9/19(火)★	9/26(火)	10/3(火)
		②	9/7(木)	9/14(木)	9/21(木)★	9/28(木)	10/5(木)
		③	9/8(金)	9/15(金)	9/22(金)★	9/29(金)	10/6(金)
	ひよこぐみ (1歳児) ➡ ①・②うち、都合のつく1回参加してください。 <u> </u> の枠内で1回の参加です。 ※10月1週目除く	1	9/6(水)	9/20(水)	10/4(水)	★印の日は地域の方による読み聞かせの日です。 この回は10月4日(水)の1回のみです。	
2		9/11(月)	9/25(月)				
ひよこぐみ (0歳児) ➡		9/13(水)	9/27(水)	10/11(水)	10月25日(水)は園行事のため、ひよこ組は休みです。		

※園行事などの都合で、変更や中止になることがあります。その時はホームページや園の掲示板で知らせますので、随時ご確認ください。



*** 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、パズル、絵をかいて遊びましょう。
- 園庭→砂場や遊具で遊びましょう。
- 絵本や紙芝居を見ましょう。
- 音楽にあわせて、体を動かしましょう。
- カレンダーなどの製作をしましょう。



お知らせとおねがい

- ★製作の日に欠席された方は、2歳児と3歳児は個人用道具かごに製作材料を入れておきますので、お取りください。0歳児と1歳児の方は受付に材料を置きますので、お取りください。好きな遊びの時間、またはご家庭でつくってくださいね。
- ★水分補給のための水筒をご持参ください。こまめに水分補給を心がけましょう。
- ★登降園は徒歩や自転車、ベビーカー、公共交通機関の利用でお願いします。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。
- ★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。7時以降に発令された場合も中止になります。
- 今年度の在園児の運動会は、学年毎に運動遊びの保育参観で実施するため、「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。日程は「にこにこだより10月号」でお知らせします。

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、こまめな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、こ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てください。子どもの様子を見ながら無理せず根気よく取り組んでください。成功した時には十分にほめ、やる気に繋げましょう。

子育ての ヒントに

朝食、無理せず習慣づけ

朝ごはんを食べることで体温が上がり、脳や体が目覚め、睡眠中に消費したエネルギーを補うこともできます。子どもの頃から朝ごはんを習慣づけることが大事で、全く食べない子どもには、飲み物を口にするところから始めてみましょう。起床後30分以内に口にするのを繰り返すと、習慣になりやすいそうです。

食欲が湧いてきたら、ヨーグルトや水分の多い果物など喉を通りやすいものを食べ、更に慣れてきたら、トーストやご飯などの炭水化物を取りましょう。パンにはチーズ、ご飯には卵や納豆をのせ、たんぱく質などの栄養素もプラス。継続するには手のかからないメニューにしましょう。

朝ごはんは生活リズムを形成するのに重要です。特に午前中の活動性に影響します。まずはメニューのハードルを低くして、食べる習慣をつけましょう。

※7月27日付、読売新聞の記事より