

# なかよしだより

令和5年9月  
東登美ヶ丘こども園

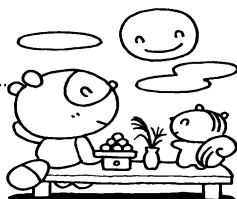
## うさぎぐみ・ひよこぐみ

長い夏休みが終わりました。こども園では休み中も毎日“すまいる広場”（長時間保育）に来る子どもたちの楽しい声が響いていました。すまいる広場では、異年齢児と一緒に一日を過ごします。水を使っての遊び、製作や好きな遊びなどを楽しんでいました。

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ょう。

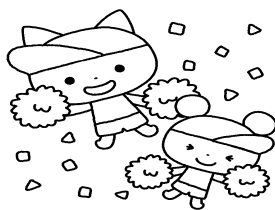
### \*今月は、こんな遊びをしましょう。

- 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ょう。
- 廊下、園庭→水鉄砲、砂場や遊具、体を動かして遊びましょう。
- 絵本やパネルシアターを見ましょう。
- 音楽にあわせて、踊ったり、体操をしたりしましょう。



## <9月の予定>

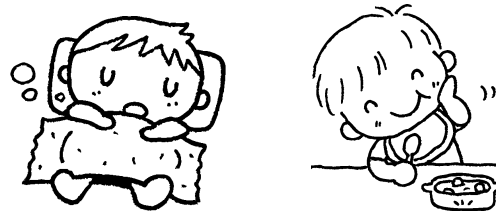
うさぎぐみ (3歳児)	火	5日	12日	19日	26日	10/3
ひよこぐみ (2歳児)	金	8日	15日	22日	29日	10/6
ひよこぐみ (1歳児)	水	13日	27日	10/13 (金)		
ひよこぐみ (0歳児)	水	6日	20日	10/4		



### ～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。夏の疲れを取り、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つと、朝はなかなか起きられず悪循環に。もし、就寝が遅くなってしまつても、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、水分補給と休息を心がけましょう。



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。**

“早寝・早起き・朝ごはん・・・”

頑張りましょう

### 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、ゆっかたりと!」。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ょう。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ね。

今年の十五夜は9月29日です。十五夜は月がとてもきれいに見える日です。ぜひ、お子様と一緒に空を見上げてみて下さい。きっとすてきなお月様に出会えるでしょう。



### 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時以降に解除になつてもありません)天気予報等でご確認下さい。

