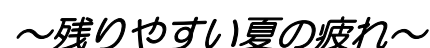


まだまだ暑さは続きますが、水分補給や適度な休息を心がけ、元気いっぱい過ごしましょう。



また、熱中症などの予防のためにも、遊びや運動の合間にこまめに水分補給と休息を心がけましょう。



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ていきます。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・・・”

少し意識してみてくださいね！

〈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、中庭→シャボン玉や砂場や遊具で遊びましょう。
- 絵本やパネルシアターを見ましょう。
- 音楽にあわせて遊んだり、体操をしたりしましょう。

<9月の予定>

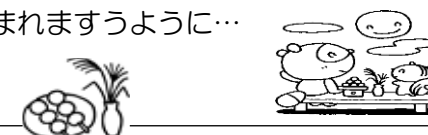
うさぎぐみ (3歳児) ひよこぐみ (2歳児)	火	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8
	金	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11
ひよこぐみ 1歳児		9/11	9/25		10/9	10/23
ひよこぐみ 0歳児		9/4	9/18		10/2	10/16

あいさつはまねっここから！

「おはようございます」「さようなら」など、元気なあいさつは気持ちのいいものですね。「あいさつができる子に育ててほしい」と願う声もよく聞かれます。子どもは身近な大人のまねっこをする中で、徐々にあいさつの習慣を身に付けていきます。

まずは、身近にいる大人が、お互いに気持ちのいい
あいさつを心掛けていきたいですね！

今年の十五夜は9月17日(火)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。お天気に
恵まれますように…



健康状態を便でチェック



冷たい物の飲みすぎや寝冷えなどにより、おなかの調子を崩しやすい夏の終わりです。食べ物によって多少の影響を受けますが、健康な子どもの便は、黄褐色系のバナナ状の便です。子どもの調子がおかしいときは、便もチェックしてみましょう。



黒っぽい
白っぽい
血液が混ざっている

要注意!

異常に臭い
すっぱい

开

ボロボロ

ドロドロ状

力千力千状

水林



時々、便秘をしてカチカチの便になり、肛門が切れて出血する場合もあります。便秘に注意しましょう。

野菜・肉・魚などバランス良く食べることはもちろん、水分をたくさんとり、体を使って遊ぶことは便を良い状態に保つことができ、健康維持にとっても大切です。

