



9月 なかよしだよ！

令和7年9月
奈良市立東登美ヶ丘こども園

9月に入りましたが、まだまだ残暑が厳しいですね。約1カ月の長い夏休みが終わり、園内は子供たちの元気な声が戻ってきました。なかよしひろばのお友達はどんなお休みを過ごしていましたか？
😊 背が伸びているかな？ハイハイが早くなっているかな？といろいろな想像をしながら、みんなに会えることを楽しみにしていました。しばらく暑さは続きそうですが、水分補給や適度な休息を心がけながら、いろいろな遊びを楽しんで過ごしましょうね。



生活リズムを見直そう～残りやすい夏の疲れ～

私たちの体は、睡眠と覚醒を繰り返して毎日の生活を送るようになっていきます。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・脳なども働いています。このような生体の動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ていきます。又、心身の動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。

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うと、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うと、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。

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＞

- 保育室で好きな遊びをしましょう。気候に合わせて、中庭や廊下でも遊びましょう。
- 親子でかいたりつくったりしましょう。
- 絵本を見ましょう
- 親子で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＞

	火	9/9	9/16	9/22	9/30
うさぎぐみ (2・3歳児)	金	9/12	9/19	9/26	10/3
あひるぐみ ひよこぐみ (0・1歳児)	第2・4 水曜日	9/10	9/24		10/8

あいさつはまねっこから！

「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ってほしい」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！

♪今月のうた♪ 「とんぼのめがね」

- ①とんぼのめがねは みずいろめがね
あおいおそらをとんだから
とんだから
- ②とんぼのめがねは ぴかぴかめがね
おてんとさまを みてたから
みてたから



★ 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。

色
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

形
コロコロ状
ドロドロ状
カチカチ状
水状



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。

