



# 9月 なかよしだよ

令和8年9月  
東登美ヶ丘こども園

9月に入っても、まだまだ残暑が続いています。長い夏休みが終わり、園内は子ども達の元気な声に戻ってきました。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とりながら、いろいろな遊びを楽しんで過ごしましょう。

## 9月・10月の予定

| うさぎぐみ<br>(2歳児<br>3歳児)          | 水 | 9/9                 | 9/16      | 9/30                 | 10/7      | 10/14      | 10/21               | 10/28        |
|--------------------------------|---|---------------------|-----------|----------------------|-----------|------------|---------------------|--------------|
|                                |   | ぶどう<br>カレンダー<br>づくり | 感触あそ<br>び | どんぐり<br>カレンダー<br>づくり | 音楽遊び      | 袋で<br>あそぼう | 運動会<br>あそび          | 風船お化<br>けづくり |
| あひるぐみ<br>ひよこぐみ<br>(0歳児<br>1歳児) | 月 | 9/7                 |           | 9/28                 | 10/5      |            | 10/26               |              |
|                                |   | ぶどう<br>カレンダー<br>づくり |           | どんぐり<br>カレンダー<br>づくり | 運動<br>あそび |            | きのこ<br>カレンダー<br>づくり |              |



## 今月のうた

「とんぼのねがね」

とんぼのねがねは みずいろめがね  
あおいおそらを とんだから  
とんだから

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

とんぼのめがねは あかいろめがね  
ゆうやけぐもとんだから  
とんだから

🔑 夏の疲れにご用心

9月上旬は「夏バテ」が出やすい時期です。0～2歳児の子どもたちは、大人以上に体力を消耗しています。

### ☆食欲の変化

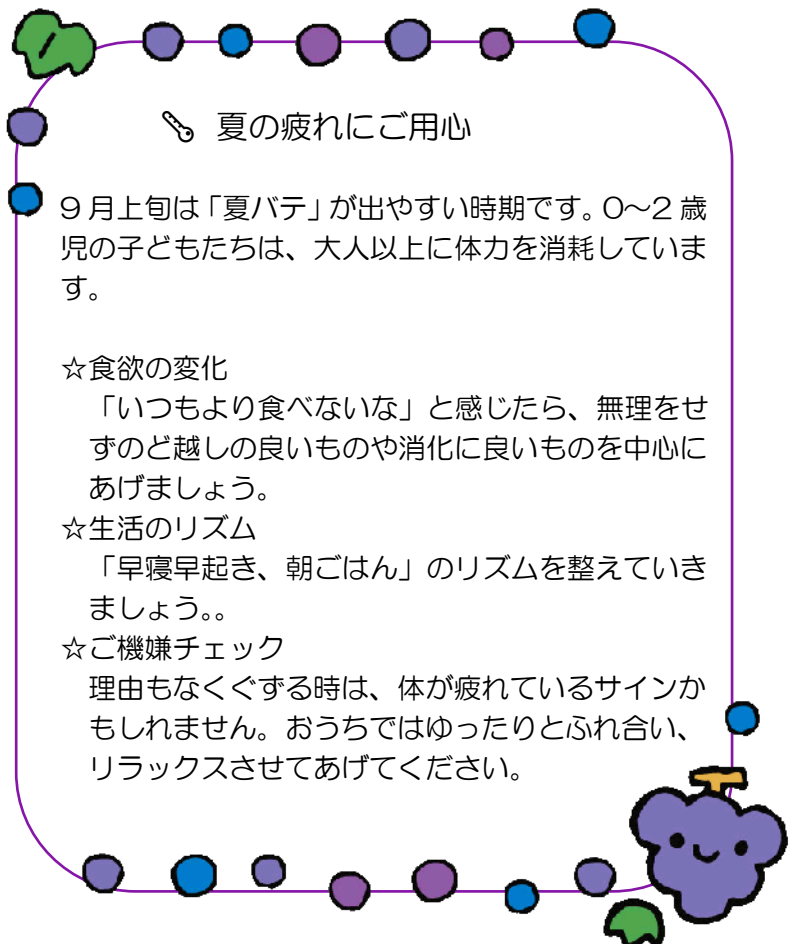
「いつもより食べないな」と感じたら、無理をせずのど越しの良いものや消化に良いものを中心にあげましょう。

### ☆生活のリズム

「早寝早起き、朝ごはん」のリズムを整えていきましょう。。

### ☆ご機嫌チェック

理由もなくぐずる時は、体が疲れているサインかもしれません。おうちではゆったりとふれ合い、リラックスさせてあげてください。



## 【生活リズムは、心と体の土台です】

「早く寝なきゃ」と焦ることもあります。なぜリズムが大切なのでしょう？理由はシンプルに3つです。

### 1. 脳がぐんぐん育つ

寝ている間に脳の「整理整頓」と「体の成長」が行われます。決まったリズムは脳への一番の栄養です。

### 2. イヤイヤが落ち着く

「次はこれをやる」という予測がつくと、子どもは安心します。心の安定が、スムーズな行動につながります。

### 3. 「ご機嫌」な時間が増える

朝の光で「幸せホルモン」が作られます。日中元気に遊び、夜ぐっすり眠るリズムが、穏やかな心を作ります。

まずは「朝、決まった時間にカーテンを開ける」ことから。

全部完璧でなくても大丈夫！少しずつ、家族のペースを作っていきましょう。



## 7月の様子

### 0歳時ひよこ組・1歳児あひる組

一緒にできるよ。



短冊づくり。  
クレパスで描いたり、お星さまをはったりしました。



「おうちをつくってるの」  
どう積もうかなと考えることは、思考力、  
想像力が育ちます。



### 2・3歳児うさぎ組

#### 七夕飾りづくり

のりを少しだけ指でとって、はりました。  
のりは初めての経験です。  
いろいろなことを経験していこうね。



絵本「ぴよ〜ん」に合わせて、  
みんなもおうちの人に  
ぴよ〜んとジャンプをして  
もらいました。  
とっても嬉しそうでした。



#### 感触遊び

ウォーターマットや寒天  
を触って、感触を楽しみ  
ました。  
手や足で触れることは、  
五感を刺激して脳の発達  
を促します。  
いっぱい触って、楽しもうね。

