

日中はまだまだ暑いですが、朝夕は涼しくなりましたね。園庭のプール水面に赤とんぼが飛び交い、夏の終わりを告げているようです。

9月は季節の変わり目、十分に睡眠をとり健康に気をつけてあげてくださいね。

「楽しかったプール開放」

8月は保育園プールで楽しい水遊びが繰り広げられました。

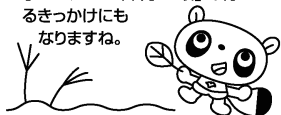
はじめは怖がっていた「シャワーのトンネル」も、後ろ向きで通り抜けたりしながら少しずつ水に慣れ、正面を向いてくれるようになったり…なかには「集中豪雨」と頭に直接シャワーの雨を降らせても「へっちら」なお友達も!! たくさんのエネルギーが蓄えられ、成長の原動力になったことと思います。

また来年もみんなで遊べる日を楽しみにしています。



お月見を 楽しみましょう

☆ 日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を「十五夜」と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。

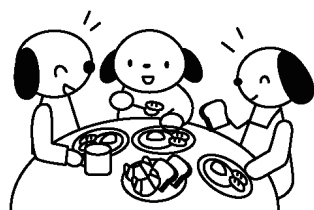


毎日決まった時間に朝食を食べよう

体の発達が著しいこの時期、朝食は食べないという習慣がついてしまうと、発達に大きな影響を与えてしまいます。低体温や運動能力、学習能力の低下などに繋がります。

- ・人は24時間周期のリズム(サーカディアンリズム)をもっており、朝食を食べることでこのリズムがスタートするとされています。
- ・朝食を食べないと体温が低く、脳の温度も下がったままです。脳の温度が上がらないと、あくびが出たり眠くなったりします。
- ・脳は心臓・肝臓からブドウ糖を補給しています。肝臓での蓄えは12時間しかなく、朝食を抜くと脳が栄養不足でイライラし、遊びにも集中できません。
- ・朝食を抜くとホルモン分泌のリズムが乱れ、体内に脂肪がたまりやすい状態になります(肥満)。

以上のことから、朝食がどれだけ大切かということがわかります。朝食は午前中の活動のエネルギーです。しっかり食べて脳と体を使いましょう。



子どもの「食」
Q & A

Q. 苦手な「歯磨き」を好きにさせたい

A. 小さなお子さんの場合、実際に歯磨きを体験させる前に、絵本やTV番組の歯磨きシーンを観て、慣れさせておくことで効果を期待できます。またうがいが無理なら、水でぬらした歯ブラシで磨き、最後に口の中の水を「ゴクン」と飲み込んでもらっても良いでしょう。

おおきくなったかな?

身長・体重を測りにきませんか?

日時: 9/27(月) 9:45 ~ 11:15

場所: 保育園ホール

対象: 0・1歳児のお子様

健康についての相談もお気軽に

「病院へ行くほどでもないけど、ちょっと心配…」そんな方のご相談に、当園の花田看護師がやさしく相談に応じます。



年齢別サークル活動

「お年寄りへの感謝の気持ち」育てたいですね。

今月の年齢別サークル活動では敬老の日を祝い、今年もおじいちゃん・おばあちゃんに手作りのハガキを送りたいと考えています。電話もうれいですが、形に残り何度眺めても楽しめる便りもうれいものですね。

園で一人一枚のハガキを用意します。一枚以上送りたい方はご家庭で用意し、活動日にご持参ください。(住所・〒・宛名の確認もお忘れなく)



青空ひろば

青空の下で一緒に遊びましょう!!

日時: 9/28(火) 10:30 ~ 11:00

場所: かめのご公園

※雨天時はホールで実施



皆さんで遊びにきてくださいね

子育て講習会

今月のテーマ **すくすく講座**
赤ちゃんの事故防止について

太陽の子保育園の看護師が、ご家庭で起こりやすい赤ちゃんの事故について、その防止策や対応法をお話します。

日時: 9/13(月) 10:00 ~ 10:30頃

対象: 0歳児の親子の方

場所: 保育園ホール

※お申し込みは不要です。

当日直接お越しください。



9月の予定一覧

- 13日(月) 子育て講習会(健康)
- 21日(火) お誕生日会
- 22日(水) 園庭開放 ※雨天中止
- 27日(月) おおきくなったかな?
- 28日(火) 青空ひろば

訂正 年間予定表で30日は「ひろば」となりましたが都合により中止とさせていただきます。

子育てお悩み相談はお電話・メールでもお気軽に…
renraku@sunshine.ed.jp