

SUN SUN だより

9月号

太陽の子保育園 子育て支援センター

猛暑、熱帯夜、ゲリラ豪雨といつになく厳しい夏となった八月も過ぎ残暑の中にもそこはかたなく秋の気配が感じられるようになりました。近くの畑に赤とんぼの姿が見られるようになり、秋の虫も少しずつ泣き出し始めているようです。

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」

八月は保育園のプール開放を利用し楽しい水遊びが繰り広げられました。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おもいます。



先日、遊びにみえたお友だちから「プール ありがとう」のお手紙をいただきました。来年もまた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。

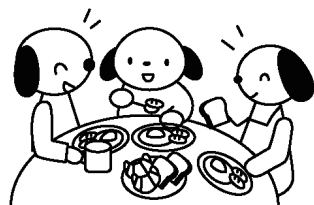


毎日決まった時間に朝食を食べよう

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言われています。
- ・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。
- ・脳はふだん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見せて、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」と飲み込んでみましょう。



9月の予定

おおきくなったかな？

身長・体重を測りにきませんか？

日時：9/12(月) 10:30～11:15

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しいものですね。

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：9/20(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：9/12(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

- 6・21・29 園庭開放 ※雨天中止
※日差しが強いため帽子をお持ち下さい
- 12日(月) 子育て講習会(健康)
おおきくなったかな？
- 20日(火) 青空ひろば
- 22日(木) お誕生日会

訂正 年間予定表で子育て講習会が22日となっていたが、都合により12日に変更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