



SUN SUN だより

9月号

太陽の子保育園 子育て支援センター



記録的な猛暑の8月も過ぎ、厳しい残暑の中にも小さな秋の気配が感じられるようになりました。

子どもたちは日に焼け、夏バテもなんのその。でも、季節の変わり目は体調を崩しやすいので十分に睡眠をとり、健康に気を付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。

水を怖がっていた子ども、ひざ下ぐらいまでの高さから無理なくはじめたところ「まだあそびた～」と笑顔で遊べるようになりましたね。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、月見団子やススキ、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、朝食を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つながります。



- ・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、朝食を食べると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ると、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。



9月の予定一覧

- 6・19 園庭開放日
- 4(火) ベビマ講座(先着10組)
- 5(水) 青空ひろば
- 11(火) 子育て講習会(健康) おおきくなったかな?
- 13~14 お休みです
- 21(金) 誕生日会
- 25(火) 離乳食講座(要申込)
- 6(木)・19(水) 園庭開放日

子育てお悩み相談は
お電話・メールでもお気軽に・・・

042-555-5780
renraku@sunshine.ed.jp

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:9/11(火) 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。電話もうれしいですが、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:9/5(水) 10:30~11:00

場所:かめのご公園

※雨天時はホールで実施

皆さんで遊びに来てくださいね



赤ちゃん講座 お気軽にどうぞ!!

赤ちゃん事故の防止について

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:9/11(火) 10:00~10:30

場所:太陽の子保育園ホール

対象:0歳児の親子の方

参加費:無料

申込み 保育園まで予約のお電話をください

楽しい離乳食

日時 9/25(火) 11:15~12:30
人数 各月5組(先着順・初めの方優先)
場所 太陽の子保育園ホール
対象 0歳児の親子の方
参加費 300円(保護者の方の給食代)
持ち物 箸とコップ(大人) 口拭きタオル(こども)
申込み 保育園までお越しください。

ベビーマッサージ

日時 9/4(火) 10:00~11:30
対象 生後2カ月~12カ月の親子
募集 毎回10組
会場 太陽の子保育園1階ホール
持ち物 バスタオル1枚・汚れてもいいタオル等・水分補給用の飲み物
服装 普段着でどうぞ
料金 無料(使用するオイルは実費にて販売)
講師 0歳児クラス担当保育士
(国際ホッピング協会ベビーホッピングブラスベシヤリスト取得)
申込み 保育園まで予約のお電話をください