

9月聖徳保育園だより

日中は日差しが厳しいですが、朝晩は少し涼しくなってきました。夏から秋へと季節のバトンタッチももう少しです。保育園では運動会に向け、元気に運動あそびを楽しみます。子どもたちの健康生活を見直し、のびのびと元気にあそべるようにしていきます。

9月1日 防災の日

いざというときに備え、地震が起きたときの行動を、子どもとシミュレーションしておきましょう。

1. 身の安全の確保・・・机やクッションなどで頭を守る。
2. 揺れがおさまったら、火を消す
・・・コンロやストーブなどを消し、元栓を閉める。
3. 慌てて外へ出ない
・・・ドアを開け、出口を確保。地震情報を確認。
4. 必要なら避難をする
・・・電気のブレーカーを落としておく。



救急の日(9月9日)

9(きゅう)と9(きゅう)のごろ合わせで、「救急の日」です。家にある救急箱の中を整理したり、救急車の呼び方を家族で話し合ったりしてみましょう。いざというときの応急処置のしかたや、AED*のある場所・使い方など、いろいろなところに目を向けてみましょう。

*心臓に電気ショックを与え、働きを取り戻す機械



防犯「いかのおすし」

9月21日～30日は秋の全国交通安全運動の期間です。交通安全のことと同時に、警視庁考案の「いかのおすし」について子どもたちと話す機会をもちました。おうちでも話題に上げてみてくださいね。

いか・・・ついていかない
の・・・車にのらない
お・・・おお声を出す
す・・・すぐ逃げる
し・・・周りの大人に知らせる



地震～日頃の心得～

9月1日は防災の日、日常生活の中でほんの少し意識することが災害時への備えにつながりますよ。

- 車のガソリンはいつも満タンに。
- 携帯電話の充電を十分に。
- 備蓄食を使うときは補充してから。
- トイレトペーパーやティッシュペーパー、水や茶は多めにストック。



朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんを食べて、頭も体も元気になりましょう。朝ごはんは脳を活発にして、体を動かす力に変わります。何も食べずに登園すると体に力が入らず、けがをすることもあります。運動量が増える2学期、しっかり食べて1日を元気に過ごせるようにしましょう。



靴の選び方

だんだんと過ごしやすい季節になり、運動遊びが活発になってきました。足に合った靴でないと、足だけではなく体全体に負担がかかってきますので、靴を選ぶときは下記の項目をチェックしましょう。

- つま先に0.5～1cmの余裕がある
- 横幅が合っている
- 甲の高さが合っている
- かかとがしっかり固定されている



夏の疲れ

残暑は夏の疲れが出やすい時季。体調が変化しやすい乳児は特に配慮が必要です。園では、柔らかなマットを敷いて休息を取りながら遊べるようにしたり、食事や睡眠が十分にとれているか保育者間で確認し合ったりしています。ご家庭でいつもと違った様子があれば、小さなことでも構いませんので教えてくださいね。



親子で絵本タイムはいかが？

夜寝る前にお話を聞いて想像力を膨らませる子どもたち。お話の世界は心を豊かにしてくれます。特に、子どもたちにとって大好きな お父さんやお母さんの声で聞くお話は格別。おうちのひとと触れ合う絵本の読み聞かせは、言葉を育て、想像力を育て、そして、心も育てます。そしてなにより、親子の心をつないでくれます。お父さんやお母さんも忙しい日常を忘れて、絵本の世界に子どもたちといっしょに入ってリラックス。秋の夜長の絵本タイム、きょうから早速始めませんか？



わらべうたのある育児

祖母から母、母から子へと語り継がれてきたわらべうた。子どもがぐずっているときは、「たんぼぼ」の優しい歌詞が心を慰めてくれ、『ここはどうちゃんにんどころ』を歌いながら指で顔を触っていくと、たちまち笑顔になってくれますよ。ご興味のある方は、ぜひ保育者に聞いてみてくださいね。



お月見

秋は月がとてもきれいで、お月見をするのにいちばんよい季節です。「十五夜」には秋の収穫に感謝する意味もあり、イモ・おだんごやススキをお供えます。秋にとれるイモにちなんで、「イモ名月」ともいわれています。おだんごは満月の形、ススキは麿よけを意味しています。おうちでもきれいなお月さまを見てみてくださいね。



会話で食事を楽しく

家族そろって食事をしていますか？いっしょに食事をするこで、マナーや食習慣、子どもの成長や変化を確認することができます。テレビや携帯電話、新聞を見ながらの"ながら食事"や「孤食」は避け、みんなで楽しく食べましょう。会話が弾むと食事もうれしくなります。



新米の季節

稲刈りの季節がやってきました。日本の米は「ジャポニカ米」といい、炊くと艶やもちもちとした粘りが出るのが特徴です。日本ではコシヒカリが一番多く作られていますが、他にも500以上もの品種があるので、米の主成分は炭水化物。日本人は昔から、生きるために欠かせないエネルギー源としていたんですね。



敬老の日

9月の第3月曜日は「敬老の日」です。「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」として定められました。また、15日から21日までが「老人週間」とされています。おじいちゃんおばあちゃんに感謝の気持ちを伝え、いっしょに楽しく過ごしましょう。



秋の七草

「秋の七草」とはハギ、オバナ（ススキ）、キキョウ、ナデシコ、クズ、フジバカマ、オミナシです。秋の七草にちなんだ特別な行事はありませんが、草花を見ることを楽しむ機会にしてみましょう。散歩や植物園に出かけたときなど、親子でいっしょに探してみるのもいいですね。

