

9月 ねんちゅうだより



岐阜市大門町1番地 聖徳保育園

今年の夏も記録的な暑さとなりましたが、子どもたちは友だちと一緒に元気に遊んでいます。先月はプール遊びやシャボン玉、水鉄砲などで夏の遊びを思いきり楽しみ、楽しかったことやできるようになって嬉しかったことを伝えあっています。これからは運動会に向かって様々な運動遊びを保育士や友だちと一緒に、体を動かすことの心地よさを感じながら楽しみたいと思います。まだまだ日中は暑い日が続きます。また、生活のリズムが変わることで体調が崩れやすい時期でもありますので、一人一人の体調に気を配りながら健康に過ごしたいと思います。

ねらい

- ◎活動と休息のバランスに配慮し、健康で快適な生活ができるようにする
- ◎一人一人の意欲を大切にし、自分でできることへの自信がもてるようにする
- ◎友達と様々な遊具や用具を使い、体を動かして遊びを楽しむ
- ◎身近な自然に触れて遊ぶ中で、夏から秋への自然の変化に気づき、興味や関心をもつ

今月の予定

- | | | |
|----------------------|-----------------|-----------------------|
| 1日(月) リズムあそび | 11日(木) 体育あそび | 20日(土) 園内外消毒 |
| 2日(火) すくすく親子教室 | 12日(金) 避難訓練 | 22日(月) リズムあそび |
| 3日(水) 発育測定 | 13日(土) 園内外消毒 | 23日(火) 秋分の日 |
| 4日(木) 体育あそび | 15日(月) 敬老の日 | 24日(水) 本堂参拝 |
| 6日(土) 園内外消毒 | 16日(火) すくすく親子教室 | 25日(木) 体育あそび |
| 8日(月) 誕生児写真撮影 | 17日(水) 誕生会 | 27日(土) 園内外消毒 |
| 9日(火) English Lesson | 18日(木) 体育あそび | 30日(火) English Lesson |
- すくすく親子教室



はみがきシュッシュ!

毎日給食後に歯みがきをしています。友だちに「歯みがきした?」と声を掛け合う姿も見られます。「はをみがきましょう」の歌も子どもたちは大好きです。

すでに歯みがき粉を使用しているご家庭も多いかと思いますが、園でもみんなで使い方等の話をしてから、歯みがき粉を使って磨きたいと思います。歯みがきセットの中に歯みがき粉を記名して持たせてください。よろしくお願いします。

朝ご飯を食べる習慣をつけよう！

朝ご飯を食べることは、脳を目覚めさせ、活動的な一日を過ごすエネルギーになります。また、大腸が動き出し、排便を促す効果もあります。手軽に食べられる物から取り入れ、朝ご飯を食べる習慣をつけましょう。



食欲がない、

なかなか食べない場合は…

ほんの少ししかおにぎりやパン、牛乳などを食べない日もあるでしょう。朝ご飯を食べることが負担にならないように、無理強いすることなく、食べ進まない時は切り上げましょう。ほんの少しの盛り付けにして様子を見るのもいいでしょう。食べる習慣がつくことが大切です。また、朝の食欲は、夜ご飯の時刻、睡眠時間や起床時刻も影響しています。一日の生活リズムを見直すことも大切です。

防災グッズのチェックをしよう

9月1日は『防災の日』です。

この日は災害が起きた時、自分の命を守るために何ができるかを学ぶとともに命の大切さについて考える日ではないかと思います。

ご家庭でも、もしもの時のために地域の避難場所や緊急時の連絡方法などを確認しておきましょう。また、ご家庭で気軽に購入できる防災セット、飲料水など、災害時に必要な物を備えておいたり揃える場合、保存食や水の保存期間、懐中電灯の電池など、改めて点検してみましょう。



おねがい

◇汗拭きタオルは引き続き使用します。

◇汗をかいたら、着替えを行います。持ち帰った翌日にはまた着替えを持たせてください。

◇水筒を持って戸外や遊戯ホールへ移動することが多くなります。肩掛けの紐があればつけて登園してください。

靴のサイズ どうですか？

小さくなった靴では、足の指が自由に動かせず、足の発育を妨げます。半年を目安に買い替えましょう。すぐ大きくなるからと大きめサイズにすると、脱げて転倒したり、靴が脱げないように余計な力が入って筋肉を痛めたりするなどトラブルの元になります。つま先に5～6mm程のゆとりがある物をお勧めします。

<靴の選び方>

◇つま先にゆとりがあり、指先が動かせる

◇甲の高さが足に合っている

◇かかとの部分がしっかりしている

柿を味わおう

あまり口にする機会のない干し柿ですが、実は甘さと栄養が濃縮されたカロリー食品。保存も効くため、昔は旅の携行食になっていたほどです。不活性食物繊維も豊富で、整腸作用も期待できます。対して、そのまま食べる甘柿はビタミンCが豊富。風邪予防の効能などがあります。旬の柿をいろいろな食べ方で味わいましょう。



子どもの姿

先月は暑さが続き、プール遊びが思うようにできない日もありましたが、水遊びができる日は思いきり楽しむことができました。友達や保育士と一緒に水をかけあったり、ワニ歩きをしたりすることがじょうずになり、水が苦手だった子も少しずつ顔を水につけてみたりして挑戦することができました。ビート板やロープを使った“浮く”というプール遊びならではの体験も楽しみました。

これから運動会に向けていろいろな運動遊びに挑戦します。友達と一緒に、体を十分に動かして遊ぶ楽しさや協力して作り上げる満足感を味わえるよう、保育士も一緒に取り組んでいきたいと思っています。