

10月 うさぎぐみだより



岐阜市大門町1番地 聖徳保育園

柔らかな秋の日ざしが降り注ぎ、少しずつ季節の変化を感じられるようになってきました。秋も深まってきたようです。あっという間に、後半の生活がスタートしました。子どもたちは一段とたくましく成長し、戸外あそびを活発に行ったり、給食も残さず食べられるようになり、苦手な野菜も頑張って食べようとする姿も見られるようになってきました。これからも生活やあそびを通して、心と体を大きく育てていきたいと思います。



- 一人一人の体調に合わせて衣服の調節をし、健康に過ごせるようにする
- さまざまなあそびを通して、友だちとあそぶ楽しさ、体を動かしてあそぶ楽しさを味わう
- 身近な小動物や植物を見て、興味・関心をもつ



今月の予定



3日(金) 運動会準備
4日(土) たのしい運動会
(雨天の場合 5日(日))
6日(月) 誕生児写真撮影
7日(火) すくすく親子教室
9日(木) 保育の仕事見学
(東海学院短大)
11日(土) 園内外消毒
13日(月) スポーツの日
16日(木) 避難訓練

17日(金) 本堂参拝
18日(土) 園内外消毒
21日(火) すくすく親子教室
23日(木) 巡回保育
24日(金) 園外保育
25日(土) 園内外消毒
27日(月) 誕生会
28日(火) すくすく親子教室
30日(木) シニアワークフェア
(年長児参加)



土踏まずをつくる

扁平足や足指の変形など、足のトラブルを抱える子どもたちが増えています。姿勢や骨格のゆがみを防ぎ、平衡感覚などを養うためにも5～6歳ごろまでにほとんど形成されるという土踏まずの成長を促しましょう。そのためにも、足に合った靴選びや戸外で体を動かして足を鍛える運動などをしましょう。

「じぶんで！」を見守ろう

身の回りのことをいろいろできるようになってきたこの時期。帽子をかぶったり、靴を履いたりすることはもちろん、衣服の着脱にも興味をもち、懸命に挑戦しようとする姿が多くなってきます。でも、なかなかうまくできなくて、泣いたり地団駄を踏んでおこってしまうことも・・・子どもは自尊心を傷つけられることが嫌いです。子どもの「じぶんで！」にとことん付き合いながら、温かく見守っていきましょう。

衣服は気温に合わせて

少しずつ秋が深まっていく10月は、衣替えの季節です。晴れと雨、朝晩と日中とでは気温差が大きくなります。25℃位は半袖、20℃位は長袖、15℃位は長袖の上着、10℃以下になれば厚手の上着を身に着けるなど、気温に合わせた目安を意識して、天気や時間によって衣服を調節できるようにしましょう。

魚を食べよう

秋の魚のイワシ・サケ・サバ・サンマ等がおいしい時期となりました。これらにはDHAやカルシウム・タンパク質などが含まれていて、栄養が豊富です。ぜひ、子どもたちと一緒に買い物に行ったときには、魚を選んだり、魚釣りに挑戦するなど、魚に関心をもって食べれるようにしていきたいですね。



『目の愛護デー』

10月10日は「目の愛護デー」です。数字を横にすると、目と眉毛になることから制定されました。普段から目は大切にされていますか？ご家族で一度見直してみましょう。

- ・毎日ぐっすり眠っている
- ・ゲームやテレビは時間を決めている
- ・部屋を明るくして絵本を読んだりあそんでいる
- ・良い姿勢で過ごしている

野菜嫌いを克服

野菜嫌いの子が多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもも慣れることにより苦手なものを克服することができます。肉や魚と一緒に加熱調理すると、うま味で渋みや苦みが減り、野菜によっては甘くなるなど苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ、試してみましょう。

【子どもの姿】

自分からトイレに行こうとする姿も見られるようになってきました。トイレで排泄ができると「でたよー」とすごく嬉しそうに話にきてくれています。成功した時には褒めて、共に喜ぶことで子どもたちの自信へとつなげています。家庭でも園と並行してトレーニングを進めて頂けると、自立も早いかなと思います。一緒に頑張りましょう。



ウンチは健康のバロメーター

腸は、栄養素や水分を吸収し、食べ物を送る働きをします。食べ物を送る力が弱いと便は腸内に長く留まり、水分が減りすぎてかたくなります。反対に腸の動きが異様に活発になったり、ウイルス・細菌などにより水分をうまく吸収できなかったりすると、水分量の多いやわらかい便になります。便秘対策には「運動」「腹部マッサージ」「繊維の多い食物の摂取」下痢対策には「脱水の予防」が大切です。毎朝の排便の習慣を促しましょう。