

9月聖徳保育園だより

朝晩は少し涼しくなってきました、秋の気配を感じます。水遊びやプール遊びが終わり、残念そうな子どもたちの姿もありましたが、運動会に向けての活動が始まるとすぐに気持ちが切り替わりました。新しいことにも挑戦しながら、友達や保育者と一緒に楽しんでいます。季節の移り変わりで体調を崩しやすい時期ですが、元気に過ごせるように体調変化に気を付けていきたいと思っています。

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。



台風に備えて

近年、台風や集中豪雨の被害が相次いでいます。気象警報・注意報を確認し、雨や風がひどくなる前に早めの対策を心掛けましょう。ベランダや庭にある飛びそうな物は家の中に入れる、窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る、カーテンを閉める などです。避難に備え非常用品や避難所の確認もしておきましょう。



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 必要な避難をする …… 電気のブレーカーを落としておく。



備蓄をしよう

万が一に備え、食品や食具の備蓄を点検しましょう。水は食事の分で1日1人2Lは必要といわれています。アルファ米・缶詰・レトルト食品などは、普段から用意しておきましょう。味の濃すぎる物は、喉が渇き、余分に水分が必要となるため、注意が必要です。缶の野菜ジュースは、非常時のビタミン補給に役立ちます。またアレルギーのある子どもへの対応食も大切。紙皿にはラップフィルムを敷き、使用後に剥がすと、繰り返し使えて便利です。



9月9日は 救急の日（年に一度は確認を！救急箱）

- ☐ 期限切れのものはありますか？
- ☐ 開封から時間が経ったものはありますか？
- ☐ ばんそうこうやガーゼなどの数は足りていますか？
- ☐ 薬の添付文書は一緒に入っていますか？



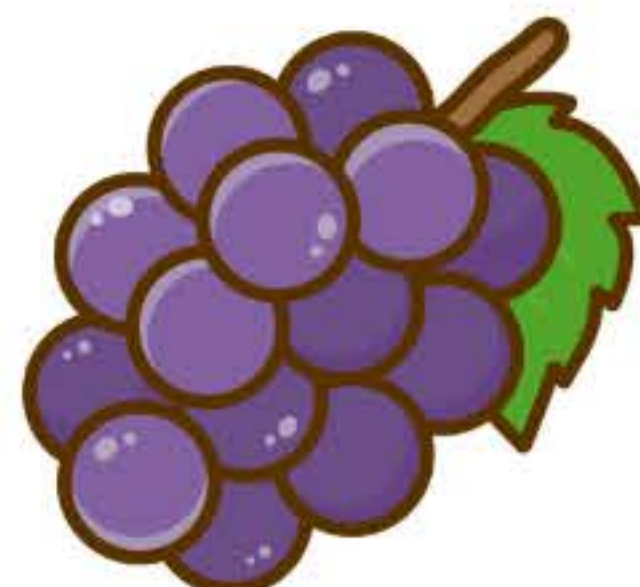
“秋バテ”に注意

日中はまだまだ暑さが残りますが、朝夕はすっかり冷え込むようになりました。一日の気温差が激しいこの時季、自律神経の乱れや夏の疲れも重なって、“秋バテ”が起こりやすくなります。肌寒いときは上着を着るなどこまめに衣服を調節し、生活のリズムを整え、バランスの良い食事をとりましょう。



疲労回復にピッタリ ブドウ

夏の疲れが出やすい時季。ブドウに含まれる果糖・ブドウ糖は消化吸収が良く、疲労回復効果が高いので、おやつやデザートに、ぜひ取り入れたい果物です。種や皮にも栄養があり、特に皮に含まれるポリフェノールには、視力回復・老化予防・美肌・血液をサラサラにするなどの効能がありますよ。



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、オミナエシです。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。



幼児期からの安全教育

歩行中の交通事故は7歳が突出して多く、小学校入学を機に子どもだけの行動が増えることも一因といわれています。散歩や登降園時など外出の際に、信号の意味や正しい歩道の歩き方を子どもに知らせましょう。道路や駐車場では遊ばない、などの約束事も、具体的に理由を説明することが大切です。



旬のリンゴで夏バテ解消

秋に旬を迎えるリンゴは、「一日一個のリンゴは医者を選ばせる」といわれるほど栄養価が高い食材です。ポリフェノールやペクチンが整腸を促し、免疫力を高める他、疲労回復や貧血予防などの効果も期待できます。皮にも栄養素が含まれているので、食欲がないときはリンゴを皮ごとすりおろして食べるといいでしょう。



親子で絵本タイム

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。おうちの人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？



月の形が変わっていくよ

月の形は毎日少しずつ変わります。新月から段々と太ってきて満月になり、右側から段々とやせていきます。2026年の中秋の名月は9月25日です。満月までの間も、ぜひ夜空を見上げてみてください。欠けていく月、満ちていく月の美しさも、子どもと一緒に味わってくださいね。

