

9月 ひよこぐみだより



岐阜市大門町1番地 聖徳保育園

日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、園庭の木陰で遊んでいるとさわやかな風が吹き、戸外遊びが心地よくなってきました。夏を元気に過ごし、水遊びや沐浴・夏祭りなどいろいろな経験をした子どもたちが、一回り大きく成長したように感じます。言葉を発することが増え、友達や保育士と顔を見合わせて指差しをしたり、話をしたりする姿はとても可愛らしく微笑ましいです。子ども一人一人の興味や発見したことを大切に受け止め、それに合った遊びをゆっくり安定した環境の中で、温かく見守っていきたいと思います。

ねらい

- ◎ 一人一人にあった生活リズムを大切にし、機嫌よく健康に過ごせるようにする
- ◎ 安全で生活しやすい環境の中で、這う・歩く・登るなどの全身運動や探索活動を楽しむ



今月の予定



- 1日(火) すくすく親子教室
発育測定
第2回保護者会役員委員会(Zoom)
- 5日(土) 園内外消毒
- 7日(月) 誕生児写真撮影
- 11日(金) 避難訓練
- 12日(土) 園内外消毒

- 15日(火) すくすく親子教室
- 16日(水) 誕生会
- 19日(土) 園内外消毒
- 21日(月) 敬老の日
- 22日(火) 国民の休日
- 23日(水) 秋分の日
- 26日(土) 園内外消毒
- 30日(水) 本堂参拝

生活リズムは睡眠から



十分な睡眠をとると、よく食べて、よく遊ぶことができます。子どもの朝寝坊は、日中の脳の働きを鈍らせ、夜更かしは、寝ている間に分泌される成長ホルモンの量を少なくしてしまいます。早寝早起きの習慣を心がけ成長ホルモンのバランスを整え、子どもたちが元気に過ごせるようにしましょう。

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。

- ☐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
- ☐備蓄食を使う時は補充してから
- ☐トイレトーパーやティッシュペーパー、水やお茶は多めにストック

足に合った靴を選びましょう

子どもの足の骨は柔らかく未発達です。足にフィットする靴を正しく選びましょう。

靴の選び方

- ①つま先にゆとり（1cm程度）があり、指が動かせる
 - ②甲の高さが調節できる（両面ファスナー式など）
 - ③かかとの部分がしっかりしている
- ※「すぐに大きくなるから」と大き過ぎる靴では足の動きや発達を妨げます。





離乳食から完了食へ



歯が数本生えそろってきたころから、0歳児は半固形物を噛んで食べることを始めます。“食べる”という生活の中でも、もっとも大切な時期です。“食べたい”という意欲を育てるような食事を心がけるとともに順序を追った正しい練習で、噛むことを身に付けていきましょう。

◎食べるときは

- ・最初は手でつかみにくいので、手で握りたいときは、きゅうりのスティックやリンゴを持ちやすい形に切ってあげましょう。
- ・口に入れにくそうなときは、子どもの手を介助しながら口に入れてあげましょう。
- ・手に持って食べさせたときは、喉にひっかからないように、大きさ、固さに注意しましょう。
- ・スプーンは子どもが持ちやすく、口に入りやすいもので食べさせましょう。

肌のケア

あせもやオムツかぶれを防ぐためには、こまめに汗を拭く、オムツを替えるなど、清潔に心がけることでずいぶん防げるものです。

顔が赤くなっていると、体に汗をかいている可能性がありますので、柔らかいガーゼなどで汗を拭きましょう。このとき、ゴシゴシこすらずに、ガーゼで優しく押し当てて拭くようにすると刺激が少なくてすみます。

また、衣服の調節も大切です。

しっかり水分補給を

9月に入り、朝夕は少しずつ秋の気配を感じられるものの、日中はまだ暑い日が続きます。熱中症予防のためにも、朝起きたとき・遊びの前後・入浴前後などは、しっかりと水分補給しておきましょう。



心地よい眠りのために

◎心地よい眠りのさわやかな目覚め

「寝る子は育つ」と言われますが、これは成長発達に関係のある成長ホルモンが深い眠りの時にたくさん分泌されるからです。

子どもが、深く、ぐっすり眠るためには、目覚めている時間が充実していなければなりません。“遊ぶ・食べる・寝る”が“よく遊び・よく食べ・よく眠る”になり、これを繰り返していくことにより、よりよい生活リズムが作られ、成長、発達へと結びついていきます。

◎安心して眠りにつけるように

- ★安心して眠れるようにいつも同じ布団、同じ位置に寝かせるようにしましょう。
- ★親は子どもが寝付くまで見守り、子どもの目を見ながらやさしく子守歌をうたったり、言葉をかけてあげましょう。
- ★目を開けたとき、親の顔が見え、目が合うことで子どもはとても安心します。
- ★寝入ってからも子どもの状態をよく見ることが大切です。体調の悪いときは特に気をつけましょう。

