

すがすがしい秋晴れが続くなか、子どもたちは友だちと一緒に園庭で元気に遊んでいます。境内や園庭の木々の葉も色づき、秋の到来を目でも感じられるようになりました。この時期になると、生活のリズムもすっかり自分のものとなり、落ち着いてあそびに取り組んだり、周囲の出来事を興味深く見たりするようになります。さまざまな活動の中で、友だちと一緒に頑張るということも楽しくなってきたので、これからも、あそびや行事を通して協力すること、一緒に行うことの楽しさを味わえるようにしていきたいと思います。

- ☆一人一人の子ども健康状態を把握し、運動した後は十分休養がとれるようにする
- ☆簡単なルールや約束を守り、友だちと一緒に体を動かしてさまざまなあそびを楽しむ
- ☆秋の自然に触れてあそびを楽しむ

3 1 日 (土) 園内外消毒

食欲の秋

夏、なかなか食が進まなかった子どもたちも、これから外遊びに適した時期になり、食欲も増加します。子どもは3食しっかり食べて、朝から十分なカロリーを摂取することが大切です。朝は、忙しくて・・・という方が多いかもしれませんが、子どもの食習慣をつけることは大人の大切な役割です。乳幼児期からの毎日の働きかけが、食生活の習慣をつけるためのポイントですので、食事はきちんととるようにしていきましょう。

たのしいうんどうかい！！

10月3日（土）は「たのしいうんどうかい」です。子どもたちは暑さに負けず、友だちと笑顔で走る姿は、元気いっぱいです。力いっぱい玉入れをしたり、友だちと一緒に全力で走ることで、子どもたちはたくさん体を動かしています。自分たちの姿をお家の人に見てもらえることを、とても楽しみにしている子どもたちです。

当日は、子どもたちの姿を温かく見守ってください。



薄着で体づくり

朝夕は肌寒く感じますが、全身を使って子どもの体は汗ばんでいることがあります。服に付いた汗は体を冷やし、風邪を引く原因になるので、しっかりふき取りましょう。服を脱いで体温調整ができるように、薄手の服を重ね着するのもポイントです。冬に負けない体づくりをしましょう。



絵本はともだち



読書の秋です。お家の方も、是非子どもたちに、たくさんの本を読んであげましょう。幼児期は、心がとても柔らかく、現実の世界・非現実（うそっこ）の世界をいったりきたりする力をもっています。心に響くお話に出会う子どもたちは発想力を膨らませイメージの世界を広げていきます。幼児期にこそ、たくさんの絵本やお話といっぱい出会わせてあげたいですね。



テレビを見ながら食事をしていますか？

テレビを見ながらの食事は、大人でもつい食べ過ぎてしまい、肥満の原因になります。子どもがテレビに夢中になってしまうと、食事の時間が長くなり、よくかまない、食べ残しが増えるなど食事への集中力を欠き、満足感の得られない食事になりかねません。食事をするときはテレビをつけず、家族そろって会話をしながら、楽しい雰囲気食べるように心がけましょう。



子どもの姿



今まで自分のことが一番だった子も、自分や周りの友だちにも目がむくようになり、友だちが困っていると「どうしたの？」「手伝ってあげようか？」という姿も見られるようになりました。また、遊びの中でも、役割分担をして遊んだり、一緒に力を合わせて何かを作ったりという姿も見られるようになりました。秋のさわやかな空の下、友だちと一緒にさまざまな遊びに取り組み、充実した毎日を送っていきたいと思います。