

ミライズそら 通信

2024. 8. 29

連日、厳しい暑さが続き、心身ともに過ごしにくさを感じる夏でしたね……。そんな中でも、ひと夏を元気いっぱいにご過ごした子どもたち。プール遊びなどで水の心地よさを感じながら存分に全身を使って遊び、また、暑くてもしっかりと食べて、ひとまわり大きくなったような気がします。ご家庭でも、夏にしかできない様々な体験を楽しまれたのではないのでしょうか？

9月は、運動会や運動遊び参観に向けての活動が本格的に始まります。また、夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期ですので、生活リズムをととのえながら、健康面にも十分に気をつけましょう。

睡眠時間は十分とれていますか？

- ★睡眠は一日中使っていた脳と身体の疲労を取り除き、病気やケガをした時は治す力を高めると共に回復を早めてくれます。骨や身体各部の成長を促すホルモンは、寝ている時（特に夜の10時から2時の間）に分泌されます。**寝る時間が遅いと、成長ホルモンの出る量が少なくなります。**
- ★睡眠が足りないと、**食欲がなくなる・遊びに集中できない・あくびがよくでる・ボーッとしている・イライラする・不機嫌**など、生活リズムの崩れを招き、日中の脳の働きを鈍くさせます。
- ★大人が、就寝前の雰囲気をつくりましょう。テレビやゲームなどの光は脳を興奮させます。絵本を読み聞かせたり身体をトントンとやさしくたたいたり、部屋を暗くしたりして環境を整えましょう。特に暑い時期は、寝苦しいですね……。部屋の温度（夏は25℃、冬は18℃程）になるよう気をつけることも大切です。**就寝時間は大人が習慣づけましょう。**

お月見

9月13日（金）に、全園児でお月見会をします。行事の由来のお話を聞いたり、うたったりして楽しく過ごす予定です。エントランスには『十五夜フォトスポット』を準備します。ぜひ、お写真をどうぞ！

また、給食でもお月見にちなんだメニューが登場するですよ。

今年の十五夜は、9月17日（火）です。お子さんと一緒に、夜空を眺めてみるのもいいですね！



●お知らせ・お願い●

☆9月もまだまだ暑く、汗をかきますので、引き続き、Tシャツの着替えを毎日持たせてください。

また、0～3歳児は、水曜日にパジャマを持ち帰りますので洗濯をお願いします。

☆水筒は汚れていませんか？ 中だけでなく、パッキンやストロー等も漂白剤で除菌するなどして、清潔に保つようにしましょう。

☆地震発生時、および台風接近などの気象警報発令時には、『入園のしおり』に記載しておりますように御対応をお願いします。

☆『イロドリ』での配信、ご覧になっていただいていますか？ 行事などの急な連絡事項なども、お知らせしていきますので、お忙しいとは思いますが、毎日のチェックをお願いします。



10月の主な予定

4日(金)	弁当日
5日(土)	運動会〈3・4・5歳〉
6日(日)	運動会予備日
8日(火)	いもほり
24日(木)	歯科・食育教室〈5歳〉 就学時健康診断【柏原地域】 〈5歳〉
30日(水)	誕生会 ・ 内科健診
31日(木)	ハロウィンパーティー

日	曜	9月 行事予定	子育て
2	月	2学期始業式 3・4・5歳 プール掃除 5歳	
3	火	お楽しみイベント 『ウォータースプラッシュ!! そら』	◎
4	水	英語遊び 5歳	◎
5	木	英語遊び 4歳	
6	金	ダンス教室 1・2・4歳 図書貸し出し開始 午睡布団持ち帰り 0・1歳	◎
9	月	英語あそび 3歳	
10	火	ダンス教室 3・5歳	◎
11	水		◎🌞
12	木	英語遊び 5歳	
13	金	お月見会 午睡布団持ち帰り 2歳	◎
17	火	英語遊び 4歳	◎
18	水	身体測定 0・2歳	
19	木	身体測定 1・4歳	
20	金	運動遊び参観 1・2歳 身体測定 3・5歳 午睡布団持ち帰り 3歳	
24	火	(運動会)アリーナ練習 3・4・5歳 教育実習生受け入れ(～10/7)	◎🌞
25	水	アリーナ練習 3・4・5歳	◎
26	木	アリーナ練習 3・4・5歳	
27	金	避難訓練 運動遊び参観 1・2歳《予備日》	
30	月	誕生会 保育実習生受け入れ(～10/12)	

子育て支援

◎園庭開放

🌞そらいろ広場開設