



令和5年9月1日（金曜日） どんぐり保育園

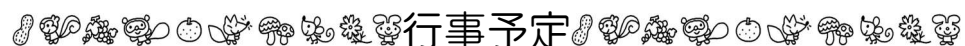
秋は食べ物がおいしい季節です。今年はまだまだ残暑が厳しいようですが、体調管理に気を付けていきながら過ごしていこうと思います。

今月は秋のスポーツ大会に向けて練習がスタートします。子ども達の体調に気を配りながら、みんなで楽しく練習を進めていきたいと思っています。

最近、朝ご飯を食べていないお友達が目立ちます。朝ごはんを抜くと脳のエネルギーが不足してしまいます。

1日3度の食事の中で朝ごはんが1番大事と言われています。

☆朝ごはんをしっかり食べて、登園しましょう！



*きらきらお楽しみ会（9日）

*お月見誕生会（15日） *避難訓練（22日）

★おまいり（4日・11日・25日）

★運動会は、10月7日（土）に行います
（運動会について詳しい内容は、後日お知らせ致します。）



★運動会の練習がはじまります！！

- ・カラー帽子・水筒・ハンカチは毎日忘れないように持たせてください。（カラー帽子のあご紐がゆるくなっている場合は、付け替えてあげてください）
- ・持ち物には、必ず名前を書いて下さい。※25日から体操服着用です。



・暑い日が続いています。カラー帽子・水筒・ハンカチは毎日、忘れないように持たせてください。

・子ども達の安全を第一に降園の際、坂道を降りるときには、必ずお子さんの手をつないで降りるようにして下さい。（下から上がってくる車との接触の事故につながり危険です。スピードにも気を付けて下さい。）

※送迎の際、上の駐車場が満車の場合がありますので、保育園の下（旧成光公民館）を利用ください。

♡寄り添う気持ち♡

子どもが泣くには、1つひとつ理由があります。慌てて泣き止ませる前にひと呼吸おき、子どもの目線に立って考えましょう。

子ども自身、ダメだと分かっているけど気持ちの整理をつけるために泣いて発散しているのかもしれませんが、「残念だったね」

「〇〇したかったんだね」と寄り添い待ってあげるだけで、落ち着くこともよくありますよ。

*子ども達の就寝時間は何時ごろですか？お仕事されているお家の方は、お子さんとゆっくり過ごす時間を持つ事は難しいかもしれませんが、一緒に食事、お風呂、そして寝る前の読み聞かせなどと時間を工夫し、お子さんが心も落ち着いて休める環境を作り、生活リズムを整えていきましょう。

◎早寝のためにできること

- ①まずは早起きから・・・夜、遅く寝てしまっても、翌朝はいつもと同じような時間で起こしましょう。そうすれば夜も早く眠くなるので、布団にも入りやすくなります。
- ②朝の光でスタート！・・・カーテンを避けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- ③日中にしっかりあそぶ・・・体を動かしてたくさん遊びましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- ④お風呂はぬるめに・・・熱いお風呂は、急激に体温が上がって目が冴えてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。
- ⑤入眠前の習慣づけを・・・「おやすみの習慣」を付けましょう。（絵本を読む・布団に入って抱きしめるなど）

*利用者の意見・要望等による相談解決

先月は、利用者による意見・要望等の相談、苦情はありませんでした。

