



令和5年10月2日(月曜日) どんぐり保育園

10月に入り、朝晩かなり気温が下がりました。

子ども達は10月7日(土)の運動会に期待を持ちながら、練習を毎日頑張っています。運動会を通じて心身ともに、たくましく成長する大切な行事でもあります。

子ども達が自信と喜びを経験しながら、何事にも挑戦する力を獲得できるように一緒にがんばりたいと思います。

当日は、ハプニングもあるかもしれませんが、温かい目で応援をお願いします。



### 行事予定

- ・尿検査(3・4日) ・運動会(7日)
- ・どんぐり誕生会(13日) ・避難訓練(20日)
- ・秋の遠足会(27日)
- ・おまいり(16・23・30日)

★11月3日(祝)は大任町文化祭にすみれ・ばら組参加予定です。

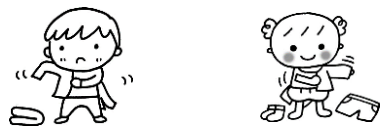
★11月8日(水曜日)は保育参観を予定しています。



### ☆お願い☆

☆今月より衣替えです。冬の制服に替えていきましょう。ボタンや袖口のゴム等の確認をして、毎日、帽子・制服を着用して登園させて下さい。

☆もも・たんぼぼ組の午睡用の寝具を毛布に替えます。準備をお願いします。



### 利用者の意見・要望等の相談解決

・先月は利用の意見・要望等の相談、苦情はありませんでした。

### 喧嘩するほど仲がいい★

遊びへの興味がいっぱいの子供達。自分で遊びを見つける事ができるようになる中、友達のことが気になって仕方ない! ついつい押したり引っ張ったり...と手が出ることも...

「かして」「ごめんね」「ありがとう」そんな言葉も同時に学んでいきます。トラブルもその解決法も、友達関係を育む大切な経験ですね。また「ケンカ」をすることによって、人間関係の難しさなどを体感し、そこから仲直りすることで人間関係を構築することを学んでいくと思われます。



### 生活リズムを整えよう

生まれたばかり赤ちゃんは、1日の3分の2は眠りの中で過ごしています。睡眠には、いくつかのホルモンの分泌が関係していますが、なかでも骨に働きかけて身長を伸ばすなど、子どもの成長にとって欠かせない「成長ホルモン」は、夜間の睡眠の深い眠り(ノンレム睡眠)のときに分泌されていることがわかっています。昔から「寝る子は育つ」といいますが、まさに子ども達の成長は、眠りによって助けられているのです。

### ☆子どもの眠りのためのポイント~昼夜のリズムを作る~

- ①30分前から寝る準備を!
- ②寝る時刻を一定にする...子守歌・絵本の読み聞かせ、ぬいぐるみやお気に入りのおもちゃに「おやすみ」と言って目をとじさせる、電気を一緒に消すなど、子どものスムーズな眠りにつながることを工夫してみましょう。子どもだけでなく、大人が添い寝することも有効です。

### ~生活リズムをつかむコツ~

- ①朝はだいたい同じ時間に起こす
- ②起きたら太陽の光を浴びる
- ③目覚めて1時間以内に朝ごはんを食べる
- ④平日と休日の起床時間の差は2時間以内にする



### 🎂 生まれのおともだち

\*5さいになります!

★たざき みずきくん(15にち)

\*4さいになります!

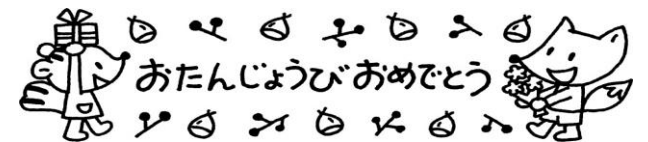
★まつもと せいかちゃん(10にち)

★かなまる せなちゃん(16にち)

★ながはら おみつぐくん(23にち)

\*2さいになります!

★しらかわ みなとくん(15にち)



### 疲労回復にピッタリブドウ

今年は暑い日が長く続き、9月下旬ごろから体調を崩してしまう子ども達が増え始めました。運動会の練習も日々、気温とにらめっこしながら取り組んでいます。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、ぜひ取りたい果物です。種や皮にも栄養があり、特に皮に含まれているポリフェノールには、視力回復・老化予防・美肌・血液サラサラするなどの効果がありますよ。