



## 9月の園だより

朝夕の風に秋の訪れを感じ、園庭の木の葉も色づき始めています。運動会まで約1ヶ月、子どもたちは毎日練習を頑張っています。またこの時期は夏の疲れが出やすいですので、全員元気で参加できるように、園と家庭とで連携し、体調管理をしっかりと行っていきましょう。



### 今月の行事予定



|                                    |                        |
|------------------------------------|------------------------|
| 9日(木)                              | 新任保育士研修(リモート)          |
| 22日(水)                             | 誕生会                    |
| 25日(土)                             | 避難訓練                   |
| 2・9・16・30日(木)<br>振替日 14日(火) 24日(金) | 体操教室<br>(すみれ・さくら・ひまわり) |

## お知らせ・お願い

◆ 運動会は10月2日(土)の予定です。(雨天決行)

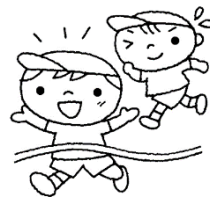
コロナ感染症状況次第では、中止、又は開催方法が変わってくる場合がありますので、ご理解をいただきますようお願い致します。

◆ 運動会の練習がありますので、9時までの登園のご協力をお願いします。

◆ 動きやすい服装、靴で登園をしましょう。

◆ 早寝早起きに心掛け、朝ご飯をしっかり食べて登園しましょう。

◆ 体操ズボンのゴム、ゼッケンの確認をお願い致します。



## 子どもを伸ばす「眠り」の力



育ち盛りの子どものために、「眠り」は大きな力になります。夜型社会に巻き込まれることなく、ココロ、からだ、脳をイキイキさせる、新しい「眠り」のあり方を考えてみましょう。

### ○ 決まった時間に寝ることは親子の大事な約束

小さいうちから「もう朝だから起きようね」「もう夜だから、おやすみなさい」と仕向けてあげなくては、子ども一人の力では生活習慣を身につけることはできません。

### ○ 朝の光は必ず浴びる！

朝一番に部屋のカーテンを開けること。早起きをして朝の光を浴びさせましょう！朝日を浴びることで、体内のリズムが整います。体内のリズムが整うと、夜には眠くなるというサイクルができるので、ぜひ朝日を浴びる習慣をつけましょう！

### ○ 朝ご飯は欠かさず食べよう！

朝ごはんは、体のエネルギーをチャージしましょう！起きてすぐは、体のエネルギーが空っぽになっています。朝ごはんを食べると、体全体にエネルギーがいきわたり、脳の働きも活発になります。

### ○ 寝る前のテレビ・スマートフォンは要注意！

テレビなどからの強い光を浴びると、神経が興奮し夜寝付けなくなります。寝る前は、テレビなどの強い光を発するもの(携帯やゲーム等)を控え、リラックスした状態で寝られるようにしましょう。

### ○ 家族で協力して早寝早起きに努めよう！

お父さんお母さんの生活リズムも、み直してみませんか？大人にとっても、早起きのほうが頭もフル回転、もっと潜在能力を発揮できます。早起きの効果は大です。

乳幼児期に、睡眠と覚醒のリズムをしっかり作ってあげられるかどうかということが、その後の子どもの成長を左右するといつていいくらい重要なのです。