

☆家庭教育12か条☆
10月は
地域の行事に参加



【10月行事予定】

1日(木)安全点検
2日(金)交通安全指導
運動会道具搬入(18時～)
3日(土)運動会
6日(火)キッズスポーツ
6日(火)～8日(木)身体測定
7日(水)つくしんぼ(4・5歳児)
8日(木)誕生会
9日(金)避難訓練、おにぎりデー
14日(水)秋の遠足・わくわくデー
15日(木)安全点検
19日(月)園外保育
20日(火)キッズスポーツ
21日(水)健康診断13時～
22日(木)船上山体験(5歳児)
27日(火)出張動物ふれあい教室・
オープンデー、園だより発行
29日(木)園外保育
30日(金)出張動物ふれあい教室・
オープンデー(予備日)

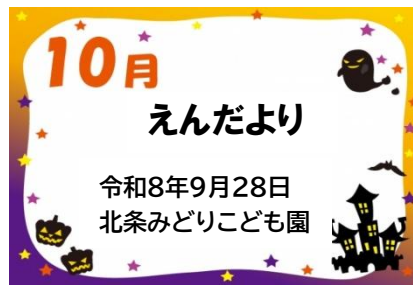
【11月行事予定】

8日(日)北条ふるさと祭り(4・5歳児)
11日(水)同日公開参観日・人権講演会
※都合により日にちが変更になることもあります。



誕生日
おめでとう！！

大きくなってね♡



うんどうかいがんばるぞ！エイエイオ～！！

運動会前あと5日。運動会に向けての活動の中で、自分の気持ちとうまくいかないもどかしさを感じながらも友だちの応援を力に変えて気持ちを整えて繰り返し挑戦したり、友だちと一緒に体を動かすことの楽しさを感じながら取り組んでいます。種目の中には、これまでキッズスポーツで経験してきた運動遊び(こんなことできるんだ!すご!!と子どもの力の凄さ、)と生活の中でのことや各年齢での育ちが取り入れられています。子ども達の日々の成長と、最後まで諦めずに取り組む姿に応援をお願いします。

◎開始場所、集合時間、服装については、18日に配信しています通知の確認をお願いします。インタビュー子ども達に聞きました!!お家の人に見てほしいところは?☆子どもの言葉から(すみれ組)モンスターボックス(高い跳び箱)を飛ぶところ、(さくら組)ブリッジ、でんぐり返し、リレーで走るところ、鼓笛(ベルリラ)、頑張るところ(ばら組)跳び箱するところ、やまばばあさんにお礼見せるところ(たんぼ組)パワパトレスキューするところ

等、子ども達は、運動会に向けての活動を通して自信がついたこと、絶対成功させたいことをお家の方に見せたい気持ちが膨らんでいます。これまでの力を思う存分発揮できるように体調管理をお願いします。

足りてますか?必要な睡眠時間

1～2歳:11～14時間

3～5歳:10～13時間

※昼寝時間を含む



すくすく育つ『眠り』のかたち

毎日子ども達は、身体と脳をフル活用して様々な遊びを経験しています。そして、子ども達の昼寝時の寝つき具合、目覚め具合も様々です。元気に過ごすには、子どもだけでなく大人も睡眠が大切ということは皆さんご存じかと思いますが、子どもの眠りには大人以上に大切な役割が3つあります。

- 1)体を大きくする(成長ホルモンがたくさん分泌され、骨や筋肉を育て疲れを癒す)
- 2)脳の情報を整理する(経験して楽しかったこと、頑張ったことは、寝ている間に脳に記憶される)
- 3)イライラグズグズが減る(心のエネルギーが充電され次の日心にゆとりが生まれる)

ぐっすり眠りにつくためのコツとして…

- ①寝る前に絵本を読んだりハグをしたりしてリラックスタイムから幸せホルモンを作る
- ②スマホやテレビの強い光は、脳の時間感覚を狂わせるので寝る1時間前までと約束を決める
- ③毎朝、同じ時間に起きて朝の光を浴び体内時計を目覚めさせる

睡眠中は消化が進むので、朝ごはんも自然と食べたくなります。

ちょうど今、季節の変わり目と、運動会に向けて普段以上に活動量が増え、疲れやすく免疫力も低下しやすくなっています。園から帰って布団に入るまでの過ごし方を今一度ふり返ったり、今年の秋の夜長は、いつもより布団に入る時間を15分でも早めて子どもと一緒に疲れた体を癒していきませんか…



【お知らせ・お願い】

☆ロッカー点検をお願いします

暦の上では10月は衣替えの季節です。半袖Tシャツと一緒に調節できるように薄手の長袖Tシャツ等の準備もそろそろお願いします。

※下着のシャツ、くつした等にも記名をお願いします。

☆秋見つけに出かけます

秋風を心地良く感じながら散歩に出かける機会が増える10月です。しっかり歩き、思いきり遊びが楽しめるよう靴を履いて登園しましょう。

☆船上山体験について

10/22(水)は年長児が船上山体験に行き、いろいろな自然活動等の体験を予定しています。準備物等の詳細については、後日お知らせをしますのでご確認をお願いします。

☆就学時健康診断について(5歳児すみれ組)

11/10(火)は北条小学校、入学に向けての健康診断があります。受付時間等各家庭でご確認の上、参加をお願いします。また、学校生活に移行していく活動期間として11/2(月)から昼寝をしないで午後からもクラスで活動をしていきますので早寝早起き生活リズムの見直しをしてみませんか。

☆思いやり運転をお願いします

日暮れが早くなってきました。降園時の道路の横断、車の乗り下りの際には、いつも以上に大切な命を守る為に気を付けましょう。