



暑い、暑い夏がやってきました。園庭では、「キャー!」「冷たい!」と、水遊びを楽しむ子ども達の歓声が響きわたっています。今年もこんがりに日焼けし、たくましくなっていく子ども達の成長ぶりが楽しみです。また、夏の感染症や皮膚トラブルなどが流行る時期でもあります。異状が見られたときは、早めの受診と十分な休息をとるようにしましょう。

9月には運動会があります。練習も始まり疲れやすい時期ですので、**早寝・早起き・朝ごはん**を心がけて、元気に夏を乗りきりましょう。

今月の目標

☆水遊びやプールなどの夏の遊びを楽しむ。

☆睡眠、栄養を十分にとり、健康に過ごす。



| 8月の行事予定 | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------|---------------------------------|---------|---------------------|----------|--|--|--|--|--|--|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | | | |
| | 1 | 2 ・弁当の日 ・公民館練習 (ひまわり組) | 3 | 4 | 5 夕涼み会 | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 身体計測 | 11 山の日 | 12 | | | | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 公民館練習 (ひまわり組) | 19 | | | | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 誕生会 | 25 避難訓練 | 26 プール解体 | | | | | | |
| 28 | 29 武道館練習 (ひまわり組) | 30 | 31 | 9月9日(土) 運動会(武道館) | | | | | | | |

- ・ 5日(土)の夕涼み会は、17時15分受付、17時30分スタートです。
- ・ 17日(木)から実習生が2名来ます。
- ・ 公民館練習は、10:00~12:00です。武道館練習は、9:00~12:00です。練習日は、遅れないように早めの登園をお願いします。

『みんなく(睡眠教育)』～ご存知ですか？

- ・夜、子どもがなかなか寝つかない
- ・夜中に起きてあそんでいる(30分~1時間以上)
- ・機嫌が悪く、朝ごはんを食べてくれない
- …など、**睡眠の悩み**を抱えているご家庭は多いのではないのでしょうか？

《早寝・早起き・朝ごはん》ということばをよく耳にしますが、それが大切なことだと分かっている、忙しい日常生活のなかで実践するのはなかなか難しいですね。

幼児期の目標は、「21時頃には眠り、7時までには起きる(起こす)」という規則正しい生活習慣が望ましいのですが(午睡を含め10~12時間の睡眠が必要とのこと)、生活リズムは自然に身につくものではなく、小さい頃からの習慣づけが大事になってきます。

子どもの睡眠の乱れは**脳の疲労を蓄積**させ、生体リズムの乱れや脳機能の低下を引き起こし、**体調不良や無気力、攻撃的**といった行動が見られるようになり、その後の成長過程において大きな影響を与えることが心配されるそうです。

脳を急激に発達させる**乳幼児期**は、**一生の睡眠の素地をつくる**といわれています。

健やかな睡眠が豊かな育ちにつながるよう、また、機嫌よく元気に登園できるよう「子どものために」睡眠の大切さを考えてみてはいかがでしょうか？



point・

- 寝る前のDVDを大好きな絵本にしてみる
- 部屋の明かりやテレビを消して眠る環境をつくる
- 毎朝同じ時間に起こす etc.

ちびっこわくわく夏祭り

今年も保護者会役員さんのご協力のもと、夏祭りを開催します。色々な楽しい催し物が用意されていますので、夕涼みがてらにご家族お揃いでお越しください。かき氷もありますよ〜。お待ちしております!

おしらせ

- ★お盆は通常保育ですが、お休みの都合がつく家庭はお家でゆっくり過ごしましょう。欠席の場合は、給食の食材の発注がありますので、早めに担任までお知らせください。
- ★運動会の練習を始めています。サイズの合った靴や動きやすい服装で登園するようにお願いします。
- ★プール遊び、水遊びの様子はホームページには載せないようにしています。ご了承ください。
- ★体操服の注文は締切ました。注文された方は、届き次第お知らせします。



☆もも組☆

近頃は泣いているお友だちがいると頭をヨシヨシしてあげたり、おもちゃを渡したり、ラックを揺らしてあげたり、時には、「いないいないばあ〜」とあやそうしてくれる姿も見れます。小さいながらも**思いやる心**が育っているんだな〜と嬉しくなります。

まだまだ暑い日が続きますが、水分補給や休息をしっかりとり、プールあそびや沐浴をして元気に過ごしたいと思います。

☆すみれ組☆

プールあそびが始まり、約一ヶ月。初めは水を嫌がっていた子ども達もすっかり慣れて、ワニ泳ぎをしたり、顔に水がかかっても、**ぷるん**とぬぐえるようになりました。8月もまだまだ暑さが続くので、引き続き水あそびや、夏ならではのあそびを楽しみたいと思います。また、運動会に向けて、ダンスやかけっこ等の練習を楽しく頑張っていきたいと思います!

☆ぼら組☆

毎日うだるような暑さが続いています。暑さなんてなんのその!!いつも賑やかパワフル全開のぼら組さんです。プールあそびでは、ワニ歩きやフープくぐり、ビー玉を使つての水中宝探しなど、子ども達は水しぶきをあげ**ダイナミック**に楽しんでいます。夏にしかできないあそびを通して、いろんなことを感じたり発見したりしながら、楽しい経験をたくさんしてほしいなと思います。また、運動会の練習も少しずつ始めています。子ども達が機嫌よく元気に参加できるよう夜は早めに入眠し、十分な休息がとれるようよろしくお願いします。

☆ひまわり組☆

プール遊びでは、顔に水がかかっても**へっちゃら!**で、一組さんの中には顔をつけて泳いだりする子もいます。泥んこやボディペインティング遊びなど、夏にしかできないあそびを思う存分楽しんでいるところです。9月には、運動会もあるので、ひまわり組は練習もあり、あそびもあり、行事もありと盛りだくさんですが、夏の暑さに負けないように、『早寝・早起き・朝ごはん』で頑張っていきたいです!!

