



涼しい風に、高く澄んだ空。いつの間にか、季節はすっかり秋模様となってきました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋など楽しみの多い季節。過ごしやすくなってきたこともあり、毎日、よく食べ、よく動き、遊びを楽しんでいる子ども達です。

昼夜の気温差がある季節でもあるので、健康面には十分気を付けていきたいと思えます。



- 17日(土) 運動会(雨天時 18日)
(参加クラス: ひまわり・すみれ・ゆり)
- 20日(火) 誕生会
- 23日(金) 水戸ホーリーホックサッカー教室
(参加クラス: すみれ・ゆり)
- 30日(金) 健康診断

※新型コロナウイルスの状況により、変更になる場合があります。

※避難訓練は、抜き打ちで実施しております。(月2回)



お願い

登降園時、子どもの安全確保の為、門は必ず閉めてください。



運動会のお知らせ

日時: 10月17日(土)

8時45分から

(雨天時: 10月18日)

服装: 園指定体操服、紅白帽子
靴下、運動靴

※詳細は別紙にてお知らせいたします。

※不明な点がありましたら、職員に
お知らせください。



10月27日~11月9日は「読書週間」で、27日は「文字・活字文化の日」です。親子で読みたい本を選んだり、本に触れる機会を作ったりしてみましょ。図書館や本屋さんに出掛け、沢山の本を見ることで、本に興味を持つきっかけになるでしょう。



子どもにとっての睡眠は、心身の疲れを回復させるだけでなく、脳や心身の成長に関わる重要な役割も果たしています。

乳児期になると、睡眠中に、脳の底部にある脳下垂体から“成長ホルモン”が分泌されるようになります。成長ホルモンは、筋肉や骨の発育を促したり、記憶力や意欲を高めたりする働きがあり、子どもの成長に大きくかかわっています。子どもの健やかな成長のために、乳幼児期から規則正しい睡眠リズムをしっかりとつくっていきましょう。

☆乳幼児期の眠りのリズムを作るポイント☆

- ①朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びましょ
- ②朝ごはんをしっかり食べましょ
- ③昼間は外で体を動かし、元気に遊ばましょ
- ④午睡は3時半頃までに起こしましょ
- ⑤夕方以降のテレビは時間を決めて
- ⑥理想は9時就寝。8時半頃からは寝かせる準備を始めましょ