



残暑厳しい日が続いていますが、いつの間にか空には秋の雲が漂うようになりました。虫の声が日ごとに大きくなり、日が落ちるのも随分早くなっています。時折吹くさわやかな風が秋を運んでくるようです。

子どもたちは夏の間を経験した様々な開放的な遊びにより、一人ひとりが「やってみたい」という好奇心を満たし、「面白い」「できた!」という満足感や達成感を味わえたと思っています。日焼けした笑顔が、ずいぶん遅くなったように見えますね。

今月は、体を十分に動かして遊ぶ楽しさや、友だちと協力してルールを守る大切さを知らせていきます。運動遊びでは、子どもが自ら喜んで取り組むことを大切にしたいと思っています。勝ち負けや結果ではなく、一人ひとりがその子なりに頑張っている過程や楽しむ姿を見守って、様々な思いに共感しながら認め励ましていきます。オータムフェスティバルで取り組みの様子を披露する予定です。ご期待ください。

また、少し過ごしやすくなったら散歩に出かけて身近な虫や草花や木々に親しみ、子どもたちにも季節の移り変わりを感じてもらえるよう声かけして、自然についての発見や疑問や面白さを体験できるといいなと思っています。

まだまだ暑いので休息や水分補給など体調管理に留意しながら、子どもたちを全力で応援していきます!



## 今月の予定

- 5日(火) いわっこ・・・各クラスでお約束をします
- 6日(水). 7日(木) 発育測定・・・身長. 体重を計測
- 6日(水) 避難訓練・・・風水害を想定した訓練です
- 7日(木) 不審者訓練・・・園庭へ侵入したときの対応
- 20日(水) 誕生会・・・9月生まれのお友だちをお祝い
- ☆体操教室☆
- 1日(金). 8日(金). 15日(金). 22日(金). 29日(金)
- ☆英語教室☆
- 4日(月) きりん・ぞう組
- 25日(月) うさぎ・きりん・ぞう組

## 10月の予定

- 2日(月) いわっこ
- 3日(火) 発育測定
- 4日(水) 発育測定
- 7日(土) オータム  
フェスティバル
- 7日(土) 親子避難訓練
- 12日(木) 不審者訓練
- 18日(水) 誕生会
- 25日(水) 秋の遠足
- 26日(木) 中学生職場体験
- ☆体操教室☆
- 6(金). 13(金). 20(金)
- 27(金). 31(火)
- ☆英語教室☆
- 16(月). 30(月)

## 「生活リズムを整えましょう」～睡眠と栄養のバランス～



夏の疲れが出やすい時期です。早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちの生活リズムを大切に、ご家庭でも睡眠や栄養をしっかりとっていただき、お子さんの健やかな成長の応援をしていきましょう！

- ☆ テレビを見る時間や遊ぶ時間帯を決めておき、夕食は18時～19時頃にとる。
- ☆ 21時以降は部屋を暗くし、添い寝やお話しなどで寝る雰囲気を作る。
- ☆ 朝の日光を部屋に入れ、毎日同じ時間に起こすようにする。
- ☆ 朝食は喜んで食べられる量を工夫し、会話ができる時間の余裕を持って食べ始める。
- ☆ 食欲が無ければ、コップ一杯の牛乳だけでも。胃腸の働きで目覚めを促す。
- ☆ 朝食後は腸内が活発に動き出し排便の準備をするので、必ずトイレに行く習慣を。



### 虫の声、わかるかな？

秋になると、コオロギの「コロコロコロ」、マツムシの「チンチロチンチロ」、スズムシの「リーンリーン」など、かわいい虫の声が聞こえてきます。

これらは前羽をこすり合わせている音で、鳴くのはオスだけです。自分の縄張を示すとき、けんかのとき、メスを呼ぶときなどに鳴くようです。虫によって鳴き声が違うので、お子さんと一緒に当てっこして遊ぶのもいいですね。



一年で一番きれいな月といわれる「中秋の名月」。月の高さが見上げるのに丁度いいことや、空気が澄み渡って月が鮮やかに見えることなどから、お月見に最適な季節です。

満月のように丸いお団子、魔除け効果があるとされるススキなどをお供えして、家族で月を眺めながら話すのも楽しそうですね。今年の十五夜は9月29日（金）だそうです！

### 見てあげて！足に合った靴を履いていますか？

戸外での活動が多くなる時期です。子どもの足はどんどん大きくなるので今履いている靴が足に合っているかどうかを時々確認してあげてください。



足の成長は、姿勢や運動能力、脳の発達にも影響があるそうです。靴は、見た目より機能を重視して選びましょう！ ◎～子どもの靴選びのポイント～◎

- ・つま先に0.5cm くらいの余裕があり、横幅や甲の高さが合っている。
- ・靴底には弾力があり、つま先部分はしなやかに曲がり、土踏まず部分は硬め。
- ・マジックテープなどで着脱しやすく、かかとや足首がしっかり固定される。



お子さまの靴や手提げ袋にキーホルダーを付ける場合は、安全な物を1つまででお願いします。缶バッチや尖ったもの、硬い物、紐が長い物、あまりに大きい物や壊れやすい物など、ケガや事故につながりそうな物は、ご遠慮ください。子どもたちにはその理由を丁寧に説明していきます！