



おりいぶ通信 10月

R4. 9. 29発行

先日の台風14号の影響で被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

室内の片付け等で20日の開園時間が遅れましたこととお詫び申し上げます。ご協力をありがとうございました。

避難棟「なないろ館」がついに竣工の運びを迎えることとなりました。内覧会のお知らせを先日配付しておりますので、是非お越し下さい。

キッズゾーンができ、子ども達と一緒に安全に気をつけながらでかけています。

10月の行事

- 15日(土) 第48回親子の集い
- 26日(水) 避難棟「なないろ館」竣工式
- 27日(木) おたのしみ会
- 28日(金) 防災訓練
- 29日(土) 避難棟「なないろ館」保護者内覧会

※10月の弁当日はありません。

体操服登園日

2歳児 ちゅうりっぷクラス

3日(月)・6日(木)・7日(金)

13日(木)・14日(金)・15日(土)

28日(金)


0・1歳児 つぼみクラス

4日(火)・15日(土)・28日(金)

※体操服使用終了後には衣服の着替えを行いますので、通常の準備数より多めに着替えを入れて下さい。

保育料口座振替 25日(火)



	ちゅうりっぷ	つぼみ(1歳児クラス)	つぼみ(0歳児クラス)
活動内容	うた どんぐりころころ おおきなくりのきのしたで まつぼっくり おすもうくまちゃん 手あそび やきいもグーチャーパー いもほり 絵本 月刊絵本 『ぐりとぐら』 ・友達とのやりとりを通して、一緒にあそぶ楽しさを味わう。 ・秋の自然物に興味を持ち、見つけたり、集めたりする。	うた どんぐりころころ おおきなくりのきのしたで まつぼっくり おすもうくまちゃん 手あそび やきいもグーチャーパー いもほり 絵本 月刊絵本 『うずらちゃんのかくれんぼ』 ・好きなあそびを通して、友達と一緒にあそぼうとする。 ・保護者や友達と一緒に、リズムあそびや簡単なごっこあそびを楽しむ。	うた どんぐりころころ おおきなくりのきのしたで まつぼっくり おすもうくまちゃん 手あそび やきいもグーチャーパー いもほり 絵本 月刊絵本 『だんごももんちゃん』 ・ずりばいや四つんばいで、体を動かすことを楽しむ。 ・秋の自然に触れて、戸外あそびを楽しむ。
	リトミック 4日(火)・28日(金)	リトミック 4日(火)・28日(金)	リトミック 4日(火)・28日(金)
	コアキッズ 19日(水)・26日(水)	図書館読み聞かせ 18日(火)	図書館読み聞かせ 18日(火)
	図書館読み聞かせ 18日(火)		
			※行事等は変更または中止になる場合があります。

すくすくコーナー

※保健・健康に関するお知らせをします。

○10月10日は目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していた、両目の視力昨日は6歳頃にはほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や身体の動かし方が関係しているようです。自然の中で、十分のあそびせ、外の景色をたくさん見せることでお子さんの視力を育てていきましょう。

< こんな見方は危険信号!! >

- ・TVや絵本に近づいて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

子どもは視力が悪いことを自覚できないため、このような症状がないか普段から気にかけて見るようにしましょう。

○土踏まずの発達

秋は運動会、園外活動など、足を使って活動する機会が増えます。

土踏まずは身体のバランスを取ったり、ジャンプの着地での衝撃を和らげたりします。

扁平足だと疲れやすい、転倒しやすいと言われています。裸足で動いたり、足指じゃんけんをしたりして、土踏まずが発達するようにしましょう。また靴のサイズが小さかったり、大きすぎたりしないか定期的に確認するようにしましょう。

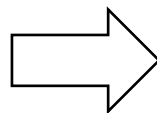
～ 健康な体作りの為に ～

子どもの休息、睡眠について

園に通う子どもたちは、毎日元気に過ごしています。元気そうに見えても疲れは感じているものです。体力の回復には、毎日の睡眠が不可欠ですが、生活リズムが不規則になると様々な影響が出てしまいます。生活習慣を見直して健康な体作りを目指しましょう。

○睡眠不足で生活リズムが崩れると・・・

- ・免疫機能低下
- ・日中の強い眠気
- ・疲れやすさ
- ・だるさ
- ・イライラ
- ・食欲の変化
- ・集中力や注意力の低下など



思わぬ事故やトラブルを招くことがあります！

○睡眠中には様々なホルモンが分泌されます

バランスとれた食事

適度な運動

規則的な睡眠



成長ホルモンの分泌促進
就寝後に分泌され、免疫向上
や筋肉増強、骨の形成などの
大切な役割を果たします。

○活動と休息のバランスが大切です！！