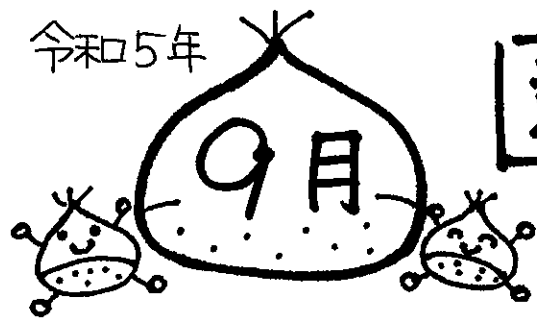


令和5年



# 袁だより

認定こども園

洛北こども園

TEL: 075-491-0457

FAX: 075-491-0480

一時保育: 075-491-0470

猛暑が続いた今年の夏ですが、空が高く、朝夕の風に秋の気配を感じるようになりました。この夏、園でプールや感触遊び、虫や野菜の収穫を行いました。そして、家庭で海・お祭り・花火・バーベキューとおでかけをし、夏の遊びを満喫した子ども達は、楽しかった思い出に会話を弾ませています。プールが終ると、「もっと入りたい」と言う子ども達の声が随分こえますが、また来年を楽しみにする姿もうかがえましたよ。

今年も楽しく安全にプール活動ができたことにホッとしています。

お手伝いのご協力をして頂いた保護者の方々、ありがとうございました。

さて、季節が変わると、いよいよ運動会の取組が始まります。

今日は日頃、運動や遊びの中でつけてきた力を発揮したり、お散歩で秋の自然を楽しみながら、元気いっぱい過ごしていきたいと思ひます。



## 保育目標

「よし、やるぞ」

- |     |                           |        |  |
|-----|---------------------------|--------|--|
| こりす | ・昔な歩や運動遊びを通して身体を動かすことを楽しむ | ちゅうりっぷ | ・友だちと一緒に身体を動かして楽しんで遊ぶ                  |
| りす  | ・戸外遊び運動遊びを通して全身を使った遊びを楽しむ | たんぽぽ   | ・様々な運動遊びに挑戦し、保育者や友だちと達成感や喜びを味わう        |
| うさぎ | ・保育者や友だちと身体を動かすことを楽しむ     | ひまわり   | ・様々な活動に意欲的に取り組む中で達成感や充実感を味わい、自信へと繋げていく |
| 給食室 | ・苦手な食べ物にも挑戦しよう            |        |  |



- 13日(水) リハーサル①
- 21日(木) リハーサル②
- 30日(土) 運動会

うさぎ組に  
新入園児さんが  
来られます？

## ☆ 9月の体調変化に気をつけよう！



季節の変わり目は寒暖差があり、体調を崩しやすいからたり、夏のお出かけや長期的のお休みで疲れが出始める頃です。生活リズムを見直して元気に過ごしましょう！

- ☆ 生活リズムの本柱 →
- 「睡眠」.. 早寝・早起き (遅くとも22時までに寝て7時(は)起きる)
  - 「食事」.. 3食はしっかりと!
  - 「遊び」.. 朝は身体を動かすこと

人にはもともと「体内時計」というものがあり、「朝は~時に起きる」「昼は~時に食べる」などと生活リズムが決まっていなくて、体内時計が正しく働かず、疲れやすかったり、豆頁が動かなくなるなど、じ身の不調にもつながります。生活リズムを決めるために、まず睡眠を整えていくことが大切です。

睡眠不足の弊害

- ・思考力・集中力・記憶力・注意力の低下
- ・イライラ・キレやすい
- ・ボーっとし、やる気が出ない
- ・早起きられず、食欲が出ないなど

睡眠が整うと朝食もとれるようになり、元気に過ごせるよ!

毎日、同じリズムで健康を守りましょ!

早寝・早起きのメリット

- ・十分な休息で体力回復 → 体の発達
- ・心のバランス修正 → 心の発達
- ・記憶の整理や定着 → 脳の発達

⇒ 安定すると情緒も安定する



## 夏のエピソード



こりす

初めての氷遊びに興味津々で掴もうと挑戦する子ども達。つるつる滑って逃げる氷を追いかけて、掴もうとしてはまた逃げられ.. 気づけば氷と追いかけての始まりです。

りす

ホールで誰かが走ると皆走り、誰かが友だちと手を繋ぐと皆手を繋いで歩くのがブームです。

うさぎ

園庭で保育者が水撒きをする時、「かけて、かけて」と言って、シャウロの前に顔を出し、水浴びする姿がとて愛おしいです。

たんぽぽ

栽培活動でトマトをたくさん収穫し、初めて食べると、「あま〜い」「おい〜も」と大喜びだった子ども達。2回目も期待して食べると「第一声大きな声で「うっは〜ん」と見せる表外音が可愛らしく、反応の違いに笑ってしまいました。

ひまわり

とび箱で自信なせげな子ども達。「自信ないわ〜」「とべね〜し」とくり返し言っていたが、実際跳んでみると、すんなり跳べた子がちらほら。跳べたことに驚く姿が、とてかわいかったです。

ちゅうりっぷ

セミの声を聞くとみんな真似して大合唱していました。