

さくらんぼだより 9月号

令和4年9月1日
【子育て通信】第288号

行事予定



AM 10:00~11:30 / PM 1:00~2:30

日	月	火	水	木	金	土
				1 自由あそび	2 自由あそび	3
4	5 読み聞かせ 11:00	6 自由あそび	7 自由あそび	8 園庭開放 (プール納め) 10:00	9 ヨチヨチ タイム	10
11	12 壁面作り 11:00	13 体を動かして あそぼう 11:00	14 園庭開放	15 アロマハンド マッサージ	16 自由あそび	17
18	19 敬老の日	20 自由あそび	21 園庭開放	22 サークル 開放	23 秋分の日	24
25	26 健康講座 11:00	27 お誕生会 11:00	28 園庭開放	29 サークル 開放	30 ヨチヨチ タイム	10/1

まだまだ厳しい残暑が続いていますが、日が落ちるのも少しずつ早くなり、朝夕の風に涼しさを感じるようになりました。そろそろ夏の疲れがでてくる時期なので、子どもたちの健康管理に気をつけながら、今月も元気に過ごしましょう。

引き続き、新型コロナウイルス感染対策のため、検温や健康観察表の記入・マスク着用をお願いします。

自由あそび



絵の具あそび



水あそび



体を動かしてあそぼう



おたのしみ会



保健コーナー

とっても大切！子どもの睡眠

子どもの睡眠は、脳の成長発達と密接に関わっており、心の安定・心身の成長発達・学習面だけでなく、成人になった時の生活習慣病のなりやすさにも影響を及ぼします。よく耳にする「成長ホルモン」は、深い眠りの際に分泌されるともいわれているので、十分な睡眠を取るとは子どもの成長にも重要なことです。

～よりよい睡眠のためのポイントは？～

- 保護者の方の睡眠が子どもさんに影響を与えます。保護者も早寝早起きを意識しましょう。子どもさんと一緒に寝る時間の目標を立てるのもいいですね☆
- 寝る前に光を浴びると眠りにくくなります。寝る時間になったらテレビや電気を消し、寝る前のスマホは避けましょう。朝はお日様の光を浴びて起きましょう。
- 長すぎるお昼寝は夜の睡眠を妨げるので注意！15時頃までに起こすとよいですね。
- 睡眠中の異常は、病気の可能性がある場合もあります！いびき、寝苦しそう、何度も目を覚ます…等、心配なことや気になることがあれば かかりつけの病院へ！

国東保健センター TEL 0978-73-2525

おたんじょうび おめでとう

19日 ふけはら りつくん 3さい
28日 まつい そうたくん 1さい



♡子育てハッピーアドバイス♡

(ほめ方その③)

「どうしてこのくらいできないの！」が、
「あら、できたじゃない」に変わる
魔法があります

☆「できて当たり前」ではなく、「できなくて当たり前」と見ていきましょう。「まだ子どもなんだから、できなくて当然よね」「お兄ちゃんといってもまだ3歳だもの、うまくできないのもしかたないわ」そう思っていくとできなくても当然、たまにできたら「あら、できたじゃないの」となります。腹も立たなくなるし、イライラしなくて済みます。

『大好き！が伝わるほめ方・叱り方』明橋大二著 より



お知らせとお願い

- *8日(木)は、プール納めの予定です。今年最後のセンターでのプールを思いきり楽しみましょう。プール時間は10:00~11:00とします。
- *12日(月)の壁面作りは、親子で簡単な製作をします。9月の壁面を一緒に作りましょうね。
- *15日(木)は、セラピスト2人組 mû(む)による アロマハンドマッサージがあります。リラックスしながらママの癒やしの時間を作ってみたいいかがですか？準備の都合上、事前に参加確認をします。
- *16日(金)の午後からは、ホールの都合上 お休みとなります。
- *26日(月)は、健康講座です。保健師さんが来てくれます。気軽にご相談ください。
- *ヨチヨチタイムは、1歳半未満の子どもを対象としています。お友達を誘って参加してくださいね。

《園庭開放日について》

水曜日は園庭開放日です。(10:00~11:30)
雨天の場合、ホールやクラスを使用できませんのでお休みとなります。

