



保育目標

1. 夏の生活の乱れを取り戻し、安定した生活をする。
2. 天気の良い日は思い切り身体を動かして戸外で遊ぶ。
3. 運動会に向けて競技などのルールも知りみんなで助け合い最後まで頑張る力を養う。
4. 虫探しなどを通し、秋への季節の移り変わりを知る。
5. おじいちゃん、おばあちゃんへのいたわりの気持ちを持つ。
6. 友だちと共通の目的を持ちながら活動し、考えを出し合い、友だちとのかかわりを高めると同時に、活動する楽しさ、やり遂げる喜びを味わう。

お知らせとお願い

- * 今月はさくら・たんぽぽ・すみれ組さんは保育参観を3日間に分けて行います。日頃の保育園での姿を見ていただき、お子様の成長を感じていただけると嬉しいです。
- * さくら・たんぽぽ・すみれ組さんは10月22日(木)の運動会終了日迄、毎日・体操服登園となります。着替えとして園服・制服等をレッスンバックに入れて持ってきてましょう。まだまだ汗をかきますので、下着(肌着・パンツ)の着替えも必ず入れて下さい。そして、すべての物に、必ず、名前の記入をお願いします。
- * うめ・つばき組は月・金は体操服、それ以外の曜日は園服での登園です。
- * 全クラス(ももぐみ以外)しばらくは、暑い日も続くようですので、毎日シャワーセットの準備をお願いします。シャワーの○×チェックも忘れずに記入をお願いします。
- * 毎日の持ち物のチェックをお願いします。子どもが準備した後は、出来ているかのチェックを保護者の方が必ずお願いします。
- * 洗濯などで薄くなった持ち物やお譲りの物は、名前を濃く書き直しましょう。
- * 毎週月曜日の朝に衛生検査をしています。洗顔、シャンプー、歯みがき、爪切りなどよろしくをお願いします。

* 今月も食中毒予防の為、おべんとうの日はありません。

◆登園時間を守りましょう!◆

運動会の練習が始まります。9:00にはそれぞれの活動が始まりますので、朝何かと忙しいこととは思いますが、**8:45迄**には登園をお願いします。生活リズム(早寝早起き)がうまくできると、子どもたちの活動・行動も生き生きします。アプリでの欠席の連絡は、**8:00迄**にお願いします。土曜日は、アプリは受けつけませんので電話連絡をお願いします。

～生活習慣をチェック～

9月に入ってもまだまだ暑い日は続きます。生活リズムを整えて、元気に過ごせるようにしましょう。

- ☐ 朝ごはんを食べている
- ☐ うんちをする
- ☐ しっかり体を動かす
- ☐ 早寝・早起きをする

毎日チェックしてみましょう。

♪今月のうた♪

- ・とんぼのめがね・こおろぎ
- ・つき・コスモス
- ・てのひらをたいようになど

日中は日差しが厳しいですが、朝晩はすっかり涼しくなりました。夏から秋へと季節がバトンタッチしたようです。虫探しをしたり散歩に行ったりして、秋をたくさん見つけて楽しみたいと思います。たくさん体を動かしたくさん食べ、ぐっすり寝るを毎日心がけて過ごしましょう。

～靴の選び方～

だんだんと過ごしやすい季節になり、運動遊びが活発になってきました。足に合った靴でないと、足だけではなく体全体に負担がかかってきますので、靴を選ぶときは下記の項目をチェックしましょう。

- ☐ つま先に0.5～1cmの余裕がある
- ☐ 横幅が合っている
- ☐ 甲の高さが合っている
- ☐ 早寝・早起きをする
- ☐ かかとがしっかりと固定されている

9がつうまれのおともだち



行事予定

1	火		
2	水		スイミング
3	木	保育参観 (さくら・たんぽぽ・すみれ)	
4	金		体 ドーム すみれ
5	土		
6	日		
7	月	保育参観 (さくら・たんぽぽ・すみれ)	英 ドーム たんぽぽ
8	火	保育参観 (さくら・たんぽぽ・すみれ)	
9	水		スイミング
10	木		体 ドーム すみれ
11	金		
12	土		
13	日		英 ドーム たんぽぽ
14	月		
15	火	交通安全指導	
16	水	身体計測	スイミング
17	木	観劇会 給食(お誕生日祝い膳)	体 ドーム すみれ
18	金		
19	土		
20	日		
21	月	敬老の日	
22	火	国民の休日	
23	水	秋分の日 (アサヒ休み)	スイミング
24	木	避難消火訓練	体 ドーム すみれ
25	金		
26	土		
27	日		
28	月		英 ドーム たんぽぽ
29	火	誕生会	
30	水		(イマビ休み) スイミング



9月のほけんだより

令和8年9月発行
津福保育園

暑さに負けず、夏の遊びを満喫した子どもたち。そろそろ、疲れが出始めるころです。園では運動会の練習が始まりました。元気に活動に参加できるように、今一度お子さんの健康生活を見直してみましょう。早寝早起き朝ごはん、元気に過ごしましょうね！



9月9日は救急の日



子どもの病気やけがの際などに、どうしたらよいかわからないときは、小児救急相談を知っておくと便利です。

小児救急
電話相談

#8000



※お住いの都道府県の相談窓口に自動転送され、小児科医師・看護師からアドバイスを受けられます。

救急用品を点検しましょう

ご家庭の救急用品をチェックしてみましょう。
古い薬は処分し、新しいものを補充しましょう。

□体温計



□ばんそうこう



□包帯



□ガーゼ



□脱脂綿



□綿棒



□ピンセット



□毛抜き



□はさみ



□水まくら



□湿布薬



□化膿止め



□虫刺され用塗り薬



いざというときに
慌てないように
救急箱は、
取り出しやすい所に
保管しましょう。

足に合った靴で元気にあそぼう！

すぐに成長するからと、つい、合わない靴をはかせていませんか？ 靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つことになります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。再度見直してみましょう。

つま先にゆとりがある

理想は5mm。すぐに成長することを考え、5～9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることもだいじ。



調整ベルトが
ついている
足を固定し、足と靴
を一体化させる。

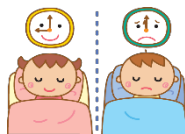
柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。

夜更かしがいけない5つのワケ

1 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。



2 生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーとしてしまうのです。



3 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続くと、昼の活動が十分に行われず、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



4 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。



5 メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。

