

にこにこだより

R4・9月

認定子ども園
和光幼稚園

じりじりと焼け付くようだった日差しが少しだけやわらぎ、朝夕と過ごしやすくなってきました。

楽しかった夏の水あそびも、おしまいです。8月の終りから9月にかけては、小さい子どもたちにとって疲れが出やすい時期かもしれません。そうならないためにも。。

生活のリズム・睡眠リズムを整えたり、食事の内容や時間に気をつけたり、情緒の安定を図ったり体調の変化を読み取っていけるといいですね。

元気いっぱい楽しく活動できますよ。

9月の予定

9月 7日 (水) 10:20~

9月15日 (木) 10:20~

9月21日 (水) 10:20~

9月28日 (水) 10:20~

※秋の工作・身体あそびをする予定です。
やりたいこと・できることを楽しみましょう。

てぶくろシアター

くいしんぼ おぼけ

♪くいしんぼうの おぼけのこ
よなかにこっそり できて
れいぞうこの ドアあけて
まあるいものを みつけた
おーすっばい おーすっばい
なんだろうねえ なんだろうねえ♪
答えは「うめぼし」



寝冷えシーズンに要注意

8月中旬～9月にかけて寝冷えのシーズンとか。寝る時は蒸し暑いけれど、朝方は気温が下がっているから寝冷えをします。

睡眠中は体温調節機能がうまく働かないので、部分的に冷えて身体全体の調子が狂ってしまいます。

とくに、おへそまわりは身体の中でも神経が鈍いところなので、秋口におへそを出して眠るとときめんに寝冷えをしてしまうとのこと。

予防は、軽い布団やタオルケットなどで、お腹の上のせて眠ることですね。みなさん、お気をつけて。

