



令和7年10月1日（水曜日） どんぐり保育園

暑かった9月が終わり、いよいよ秋本番。気温が少し下がり、過ごしやすくなりましたが、日中は、まだまだ汗ばむ日が多いです。先週から大きいクラスでは、運動会の練習が始まりました。

練習に取り組みながら、失敗やマイナスの体験もあるかと思いますが、その経験があるからこそ、乗り越えた時の達成感や満足感も大きく、自信にもつながります。子ども達一人一人の力を十分発揮できるよう職員一同で頑張りたいと思いますので、お家でも応援お願いします。

疲れが出やすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」で、お願いします。

### ☆お願い☆

☆今月より衣替えです。制服ボタンや袖口のゴム等の確認をしてください。

☆ひよこ・りす・うさぎ組は午睡用の毛布に交換しますので、準備が出来たら持たせてください。夏場使っていたタオルケットと交換します。

☆運動会の練習が始まりますので、14日（火曜日）から体操服の着用をお願いします。（乾いていないときは、動きやすい服装でお願いします）

### 生活リズムを整えよう

生まれたばかり赤ちゃんは、1日の3分の2は眠りの中で過ごしています。睡眠には、いくつかのホルモンの分泌が関係していますが、なかでも骨に働きかけて身長を伸ばすなど、子どもの成長にとって欠かせない「成長ホルモン」は、夜間の睡眠の深い眠り（ノンレム睡眠）のときに分泌されていることがわかっています。昔から「寝る子は育つ」といいますが、まさに子ども達の成長は、眠りによって助けられているのです。

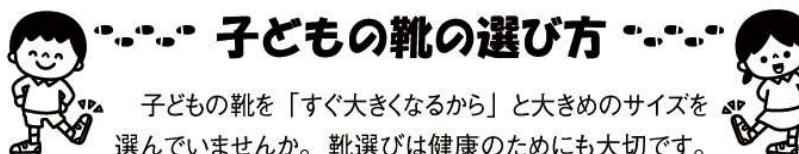
☆子どもの眠りのためのポイント～昼夜のリズムを作る～

①30分前から寝る準備を！

②寝る時刻を一定にする・・・子守歌・絵本の読み聞かせ、ぬいぐるみやお気に入りのおもちゃに「おやすみ」と言って目をとじさせる、電気と一緒に消すなど、子どものスムーズな眠りにつながることを工夫してみましょう。子どもだけでなく、大人が添い寝することも有効です。

～生活リズムをつかむコツ～

- ① 朝はだいたい同じ時間に起こす
- ② 起きたら太陽の光を浴びる
- ③ 目覚めて1時間以内に朝ごはんを食べる

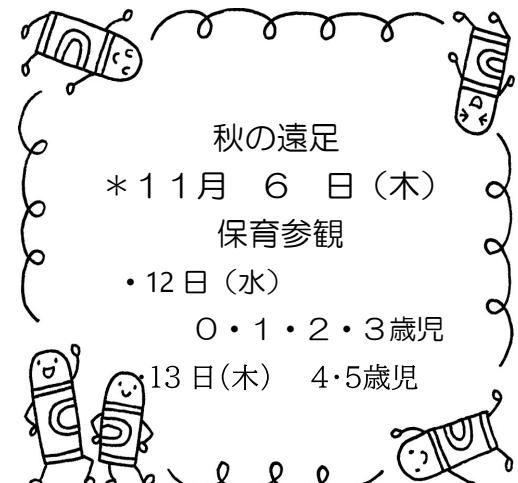


子どもの靴を「すぐ大きくなるから」と大きめのサイズを選んでいませんか。靴選びは健康のために大切です。

以下を参考に、子どもの足に合った靴を選びましょう。



・・・今後の行事予定・・・



\*7日（金）のどんぐり誕生会は、3・4・5歳児は弁当のご飯はいりません。

### 利用者の意見・要望等の相談解決

・先月は利用者の意見・要望等の相談、苦情はありませんでした。