



8月 園だより



ひまわりベビールーム小竹向原
平成28年8月1日

今年はなかなか梅雨が明けませんでした。ようやく夏らしいお天気になってきました。

これから暑さが本格的になってきます。子どもたちが大好きな水遊びは、皮膚や血液を刺激して自律神経の発達を促すと言われています。また、見る、聴く、触るなど五感をたくさんつかって楽しめる遊びです。水の冷たさ、心地よさを味わいながら、存分に楽しみたいと思います。

<8月の予定>

8/2 (火)	身体測定(0歳児)
8/17(水)	身体測定(全園児)
8/18(木)	0歳児健診/避難訓練



<9月の主な予定>

☆9/1(木) 引き渡し訓練

大災害を想定し、迅速に避難誘導を行なって園児の安全を確保し、保護者の方へ引き渡しを行なうための訓練を実施致します。保護者の皆さまにはお忙しい中、引き渡しにご協力いただくこととなりますが、多くの方に参加していただきたいと思います。ご協力お願いいたします。

☆9/10(土) 自然体験教室

グループ系列の園と一緒にバスに乗って茨城県の「あすなろの里」に行き、親子で稲刈りや自然に触れて過ごす、自由参加の行事です。

☆9/16(金) おじいちゃんおばあちゃんとの交流会

祖父母の方に来ていただき、一緒に楽しいひと時を過ごしたいと思います。詳細は後日お知らせしますので、是非お声かけ下さい。

汗かき体験していますか

子どもは汗かきと言われていますが、体温調節機能にとって「汗かき体験」は欠かせません。乳幼児期に汗をたくさんかくことで身体にたくさんの汗腺が作られます。暑い夏を快適に過ごすために、クーラーが欠かせない生活となっていますが、大人にとって快適な生活環境は子どもの体温調節機能の発達という点では必ずしも好ましい環境ではないのかもしれない。

身体をいっぱい動かして汗をかき、シャワーでさっぱり！健康的に過ごしたいものです。

第三者評価アンケートについて

当園では、毎年「第三者評価」を受審しています。皆さんからいただいた意見・要望や今回の評価をもとに、子どもたちと保護者の方にとってより良い保育サービスを提供できるよう努めてまいります。

お忙しいところ申し訳ありませんが、アンケートのご協力をお願い致します。
詳細はアンケート配布時に再度お知らせ致します。



8月26日(金) アンケートの配付

9月9日(金) アンケートの回収締め切り



～生活リズムを整えましょう～

夏はお出かけなどの機会も多く、生活のリズムが崩れがちになります。健康な生活は24時間の生活リズムが規則正しく営まれることから始まります。

午後10時から午前2時の間には成長ホルモンが分泌され、この時間には質の良い睡眠を確保することが重要です。夜の寝かしつけにお悩みの方も多いこととは思いますが、就寝前にテレビや携帯の画面を見たり、激しく身体を動かす遊びしたりすると、脳が興奮してなかなか寝付けなくなってしまいます。部屋の明かりを落として、静かな環境で優しく語り掛けたり歌をきかせてあげたりすると良いようです。親子のスキンシップをとりながら、ゆったりとした気持ちで眠りに入れるようにしたいですね。

朝、目覚めたときには、明るい光が目に入ると脳がそれを認識して25時間リズムの体内時計を進め、リセットしてくれます。朝の光をたっぷりと浴び、また、しっかりと朝食をとって脳を働かせ消化管の活動を促すことも大切です。

今いちど、生活習慣を見直して、暑い夏を元気に過ごせるようにしましょう。

