



園だより 10月号



はあと保育園成城
2020.9.25

10月1日は、十五夜にあたります。お月見の風習とお供えものについてお話ししながら子どもたちの作ったお団子をお供えします。

日中はまだまだ暑さが残っていますが、朝晩は吹く風が涼しく感じられるようになりました。公園のキンモクセイの香り、トンボのお出迎え、ススキのたなびきなどすっかり秋模様に衣替え、一年の中でも最も過ごしやすい季節となります。秋と言えば「スポーツの秋」「食欲の秋」、お天気の日には戸外に出ていっぱい体を動かして遊び、そのあとは秋の味覚をしっかり味わいます。ごはんがとっても美味しく感じられることでしょう。いろいろな経験をしながら、五感を通して季節の移り変わりを十分に楽しみたいと思います。

10月の保育のねらい

- 秋の自然に触れ、季節の移り変わりを感じる
- 秋ならではの遊びを戸外で友達と一緒にのびのびと体を動かして遊ぶ
- 一日の寒暖の差に注意し、衣服の調整をし健康に過ごす

10月生まれのおともだち

おたん生日おめでとう

うみ
もり
かぜ
だいち

さん

10月の予定

日	曜日	行事	日	曜日	行事
1	木	お月見団子作り 	17	土	
2	金		18	日	
3	土		19	月	
4	日		20	火	
5	月		21	水	
6	火		22	木	0歳児健診 
7	水		23	金	幼児教室 (かぜ・だいち)
8	木	身体測定 	24	土	
9	金	幼児教室 (もり・かぜ)	25	日	
10	土		26	月	
11	日		27	火	
12	月	消火避難訓練 	28	水	
13	火		29	木	
14	水		30	金	
15	木		31	土	幼児ミニ運動会 
16	金				

【睡眠に関するワンポイントアドバイス】

子どもが育つには、「成長ホルモン」が作用しており、この成長ホルモンは、食事や運動だけでなく睡眠を意識した生活リズムをつくり、深く眠る熟睡の状態（ノンレム睡眠）により分泌されます。睡眠の導入に必要なホルモン「メラトニン」は、暗いところで多量に分泌し、日中の外遊びでたくさん太陽光線を浴びると夜に大量に分泌します。深い眠りのコツは「日中の外遊びと暗くした寝室」

おねがい

- ☆登降園時は**マスクを着用**し、3密防止のため**速やかな受け渡し**をお願いします
- ☆朝ごはんはしっかり食べて、午前9時までに登園してください
- ☆車での登降園は**厳禁**です