



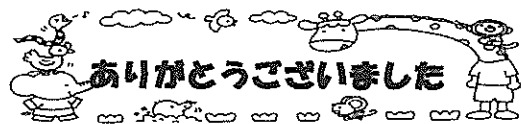
暑い夏を元気に乗り切り、過ごしやすい季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので規則正しい生活を心掛け元気に過ごしましょう。

運動会が間近になり、体操やお遊戯、競技の練習を毎日楽しんでいます。特に親子でのお遊戯、「ミッキーマウスマーチ」はお気に入りです。かわいくて覚えやすいお遊戯です。当日をお楽しみに。

クラスの様子・目標

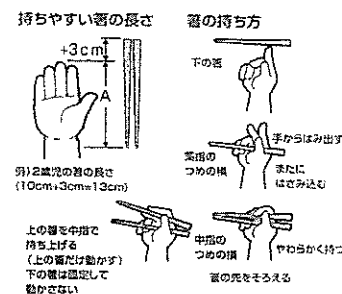


- 朝のお集まりでホールへ出ると歩き回ったり寝転んだり落ち着きがなかった為、うさぎ組は8月よりホールではなく、保育室でお集まりを行っています。「お集まりするよ」と声を掛けると自分のマークの場所にさっと並んで元気な声で歌ったり、お遊戯をしたりできるようになりました。
- お昼寝前に着替える準備をできつつあり、給食が終わると自分で着替えを用意したり、着替えた服を自分でたたんだり、袋に入れたりできるようになりました。自分で着替えができるお友だちも増えてきました。
- 10月下旬頃より箸を使う練習を始めたいと思います。参考図をご紹介しますのでおうちでも挑戦してみてください。



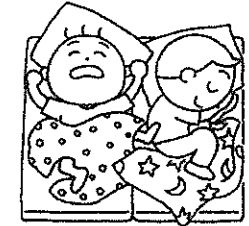
祖父母参観には多数、ご参加して頂きありがとうございました。花いっぱいのでトンネルを子どもたちも楽しんで作ってくれ、とてもお気に入りです。運動会で使用させていただきます。

スプーンからお箸へ…



必要な睡眠時間がとれていますか？

1~2ヶ月	1日 10.5時間~18時間
3~11ヶ月	夜間に9時間~12時間と 昼間に1~4回の30分~2時間の昼寝
1~3歳	1日 12時間~14時間(内2時間は昼寝)
3~5歳	11時間~13時間
6~12歳	10時間~11時間
11~17歳	8.5時間~9.25時間
成人・高齢者	7時間~9時間



おそらくこの必要睡眠時間を確保できている方は少ないのではないかと思います。親の生活習慣ペースに子ども達の生活習慣ペースは大きく左右されます。親自身が健康な睡眠時間を確保できていないと、子ども達も必要な睡眠時間がとれません。

睡眠中は子どもにとっては、身体の成長に欠かせないホルモンが分泌される大事な時間。また、大人にとっては細胞の損傷を修復したり、疲労回復したりするホルモンが分泌される大事な時間でもあります。「うちの子は必要な睡眠時間がとれてないわ」という方がいらっしゃったら、まずは30分早く寝かせるようにして下さい。そして1~2週間様子を見て就寝習慣が定着したら、更に30分早めるようにすれば、無理なく睡眠時間を改善することができると思います。

運動会の親子競技について

10月3日(日)の運動会当日は親子走があります。簡単に競技内容をご紹介します。詳しくは当日にもご説明致します。

- ① 手をつないでスタート
- ② 親子でトンネルをくぐる
- ③ りんごを一つ取る
- ④ りんごと同じ色の箱の
同じ形の所に入れる(パズル)
- ⑤ 親が馬になり子どもが乗る
- ⑥ ゴールの台の上で子どもを抱っこしてチュッ

※お家でお馬さんの練習をしてみてくださいね。

