



10月「あゆみの森こども園」たより

令和5年9月29日

浜北区寺島 2889-1
TEL 053-585-2345
FAX 053-585-2344

草むらからリーンリーン、コロコロ…とかわいい虫の声が聞こえてきます。秋がすぐそばに感じられるようになってきました。過ごしやすい気候となり、戸外遊びが盛んになっています。鬼ごっこをしたり、遊具で遊んだりと全身を使って楽しんでます。今月は運動会があります。子供たちの成長を感じられると思います。楽しみにしててください。

日	曜日	行事予定	お知らせ・お願い
1	日		○4日 避難訓練 おやつ時に地震が起こった想定で行います。どんな時でも対応できるように訓練を行います。
2	月	1号認定願書受付開始	
3	火		○6日 運動会総練習 対象：にじ組以上
4	水	避難訓練	運動会本番に力が出し切れるように、練習します。8：45から行いますので、8：30には登園をお願いします。暑さが予想されますので、水筒にお茶を多めに入れてきてください。
5	木		
6	金	運動会総練習	
7	土		○14日 運動会 対象：にじ組以上
8	日		場所：あゆみの森こども園運動場 (雨天時…北浜南小学校体育館)
9	月	スポーツの日	時間：8：45～12：00 詳細は、手紙にてお知らせします。
10	火		○16日 芋ほり 対象：にじ組以上
11	水		サツマイモの生育状況によって変更になる場合があります。
12	木		○16日17日 身体測定について 記録をるくみーで送信します。お子さんの成長をご確認ください。
13	金		
14	土	運動会	○17日 誕生会 職員によるお楽しみのおし物をを行います。お子さんからのお話を楽しみにしてください。
15	日		○20日 浜松科学館 対象：そら組
16	月	芋ほり 親子ひろば 身体測定(未満児)	持ち物：弁当、水筒、お手拭き、シート、ゴミ袋、ハンカチ、ティッシュ *通園カバンの中に入れてきてください。
17	火	誕生会 身体測定(以上児)	○25日 北浜南幼稚園との交流 対象：そら組
18	水		北浜南幼稚園児が当園に遊びに来ます。就学に向けて交流活動を楽しんでください。
19	木		○26日 内科検診 対象：全園児
20	金	浜松科学館(そら組)	時間：13：30～ 異常があった場合のみ保護者にお知らせをします。当日、欠席のお子さんは、直接病院に行って検診をしていただきます。
21	土		長い髪の子は、後ろで二つに束ねてきてください。
22	日		
23	月		○30日 園外保育 対象：わかば組・ひかり組・にじ組・ゆめ組
24	火		持ち物：弁当、水筒、お手拭き、にじ組以上は、シート、ゴミ袋、ハンカチ、ティッシュ *通園カバンの中に入れてきてください。
25	水	こども園幼稚園交流	雨天でも給食の発注が間に合いませんので、お弁
26	木	内科検診	
27	金		
28	土		
29	日		
30	月	園外保育(ゆめ・にじ・ひかり・わかば組)	
31	火		

		当を持ってきてください。 <お願い> 朝と夕の寒暖差がある時期のため、体調不良の子が多いです。手洗い・うがいなどの基本的な対策と共に、「早寝早起き朝ごはん」で体力をつけましょう。また、排便の習慣も大切ですので、朝ごはんの後、トイレに行く習慣をつけると良いですね。
--	--	---

<11月の行事予定>

1日(水)	社会福祉法人防災訓練(防災食を昼食で食べます)
2日(木)	浜名高校生ボランティア 木工体験
6日(月)	園外保育 対象：わかば組以上
9日(木)	親子ひろば 講演会「口を育む講座」
10日(金)	森林公園ワークショップ(ゆめ組・そら組)
11日(土)	家庭教育講座「子どものやる気を育てる」 子育ての参考になるお話です。後日、参加の可否を取りますので、日程の調整をお願いします。
15日(水)	誕生会 身体測定(未満児)
16日(木)	身体測定(以上児)
21日(火)	小学校給食体験
22日(水)	作品展(にじ組、ゆめ組、そら組)
24日(金)	作品展(ひかり組、わかば組) 保育参観・懇談会(てんし組)
25日(土)	南部共同センターまつり(数名の作品を展示)
26日(日)	保育フェスタ アクトシティ展示イベントホール



お目を拝借

「天高く 馬肥ゆる秋」と9月25日の朝礼でお話をしました。今年は、残暑が厳しく秋の気配を感じるのに時間がかかりましたが、やっと、この言葉が使えるようになりました。最近、秋の夜長を楽しみながら、読書のページ数も多くなってきました。夏の間は、暑さに体力を奪われ、読みながらいつのまにか寝てしまうことも多かったです。

今回は、睡眠についてお話します。最近、睡眠についての記事や本、飲み物などをよく見かけます。私も、つい「熟睡者」という本を買ってしまいました。睡眠が注目されるのは、体力や気力などのバランスを保つために必要不可欠なものだからです。4か月～11か月で12～15時間、1～2歳で11～14時間、3～5歳で11～13時間が理想の睡眠時間だそうです。毎日お忙しいとは思いますが、「寝る子は、育つ」のことわざのように、心にも体にも影響があると専門医などは言います。なるべく睡眠時間が確保できるように頑張らしましょう。また、睡眠の質も大切だそうです。寝る前に、ブルーライトを浴びる(パソコンやスマホをする)ことや、寝る直前にお風呂に入るなど睡眠の質を下げることを避け、環境を整えてお子さんの心と体の育ちを豊かにしていきましょう。