



# 園だより

2019年10月1日発行  
蒲田らびっと保育園

秋風が心地よく吹き、過ごしやすい季節となりましたね。一年で最も充実して過ごせるといわれているこの爽やかな秋に、心も体も大きく成長したお子さんの姿が見られることを楽しみに、充実した日々を送っていきたくて思っております。今月もどうぞよろしくお願いいたします。

暑さに追い立てられることもなく、ようやく戸外遊びや散歩もゆっくり時間をかけて楽しめるようになってきました。戸外活動に最適なこの季節ですので、今月はお子さんが自分から体を動かすことに心地よさや喜びをもたらせるような活動や環境づくりに重点をおき、歩く(前進、バック)、走る、跳ぶ、登る、蹴る、投げる、押す、引っ張る、もぐる、くぐる…など個々のお子さんの発達に合わせて、様々な体の動きを楽しみながら経験していきたくて思っています。

運動能力が発達することで、子どもの行動範囲はこれまで以上にひろがっていきます。それに伴い人やものとの関わりもさらにひろがりお子さんの興味や関心、好奇心も膨らんで、世界がより豊かなものへとなっています。新しいことにチャレンジしてみようと一歩踏み出す勇氣、できなかったことができるようになった喜びや満足感など、今までとはひと味違った感動と出会えるかもしれません。保育者自身もお子さんと同じ目線に立ち、さまざまな驚きや発見を楽しんでいきたくて思っています！



## 今月の行事

- ☆1日(火)…身体測定
- ☆15日(火)…かみしばい会
- ☆17日(木)…避難訓練
- ☆19日(土)…親子遠足
- ☆24日(木)…誕生会
- ☆28日(月)…ハロウィン
- ☆28日(月)…かみしばい会



## 保育目標

### ゆり組

- ①簡単な身支度や身のまわりのことを自分でしようとする。
- ②秋の自然に触れたり、身体をたくさん使った遊びを楽しむ。



### もも組

- ①衣服の着脱や靴下などの片づけを自分でやってみようとする。
- ②保育士や友だちと一緒に秋の自然に触れ、戸外遊びを十分楽しむ。



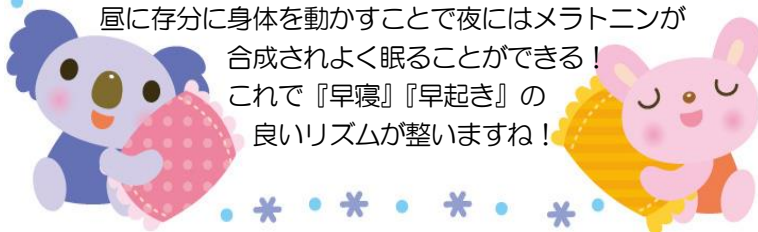
## 『早寝』『早起き』『朝ごはん』②

今月は早起きの大切さについてのお話です！

地球の一日は24時間ですが、体内時計の一日は大多数のヒトで24時間よりも少し長くなっています。

- \* このズレを調整するのに大切なのが朝の光です。朝の光は、人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、一日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。
- \* 朝の光を浴びると、『こころ』を元気にしてくれる『セロトニン』という物質がたくさん分泌されます。この物質は人の精神状態を安定させ、気持ちを穏やかにする作用があり、ストレスから身を守ってくれるのです！不足すればうつ病や不眠症などの原因にもなるそうです。
- \* 毎日朝日をしっかりと浴びることにより、子どもも安定した精神状態・感情で過ごすことができます。朝の光を浴びて

風に分分に身体を動かすことで夜にはメラトニンが合成されよく眠ることができる！  
これで『早寝』『早起き』の良いリズムが整いますね！



## 乳児医療証の交換について

園でお預かりしています乳児医療証は、有効期限が9月30日で切れています。つきましては、園でお預かりしている医療証の写しと、新しいものを差し替えさせていただきたいと思っております。

**新しい医療証が届き次第、コピーをして園にご提出ください。**お手数おかけしますがよろしくお願いいたします。なお、現在お預かりしているものは、新しいものと交換でお返しいたします。

衣替えの季節を迎えました。この時期は朝夕と日中との気温差が大きく、また急な天気の変化も予想されますので、調整しやすい動きやすい服装での登園をお願いします！また、衣類や持ち物へは名前の記入を再度お願いいたします。

