



園だより

2021年9月1日発行
蒲田らびっと保育園

まだまだ残暑が厳しいですが、夏の暑さも徐々に和らぎつつある今日この頃。夏の名残を感じながらも、秋のにおいや気持ちよい風が感じられるようになり、季節の移り変わりを感じます。

暑い夏を元気に過ごしたお子さんも、そろそろ夏の疲れが始まる頃です。『本当の夏バテは秋にやってくる』『秋バテ』などという言葉も聞かれますように、夏から秋への季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。気候が不安定となり気温の急激な変化に惑わされやすい時期ですので、室温や衣服の調節、引き続きのこまめな水分補給、活動と休息のバランスをとるなど、体への心配りをしながら健康に過ごせるようにしていきたいと思います😊



今月の行事

- ☆1日(水)…引き渡し訓練
- ☆2日(木)…身体測定
- ☆13日(月)…かみしばい会
- ☆27日(月)…かみしばい会
- ※水あそびは、天候をみながら進めていきます！
- ※リトミックは、緊急事態宣言が解除されたら再開します。



保育目標

【もも組】

- ①夏の疲れに留意し、生活リズムを整えて快適に過ごせるようにする。
- ②簡単な言葉や態度で保育士に気持ちを伝え安心して過ごす。

【ゆり組】

- ①保育士に見守られながら、簡単な身の回りのことを自分でしようとする。
- ②季節の変化、気温差に留意し、元気に過ごす。

生活リズムを見直しましょう！



生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。今年度ももうすぐ折り返し地点となるこの機会に生活リズムを見直ししてみましょう😊

★＝★まずは早起きから★＝★

遅寝を早寝にするのは難しいものです。遅く寝ても早く起きる、毎日決まった時間におきる習慣をつけていきましょう！

★＝★光を浴びましょう★＝★

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚め、生活リズムが整います。

★＝★朝食をとる★＝★

朝食をとることで、腸はもちろん、脳も含めた全身の体温が上昇するため、体が活発に活動できます。食欲がなければコップ1杯の牛乳だけでも！

足にあった靴履いていますか？



すぐに成長するお子さんの足。あっという間にサイズアップ！気づかないまま足に合わない靴を履かせていませんか？足の骨が形成される時期に足に合わない靴を履いていると、発達を阻害し、変形したり扁平足になってしまうことがあります。また、大きすぎ、小さすぎの靴ではすぐに脱げてしまったり、きつくて足が痛くなり戸外の活動に集中できなくなります。

これから秋に向けて、外あそびに最適な季節となります。この機会に靴のサイズを見直してみましょう。足にあった靴を選び、思いきり外あそびを楽しませてあげたいですね。

🌸靴を選ぶポイント🌸

- 甲の高さと幅はあっていますか？
- かかとは硬くしっかりしていますか？
- 素材は吸放湿性に優れていますか？
- 靴底は硬すぎず、適度な弾力性はありますか？
- つま先にゆとりがあり、少し反りがあっていますか？

