



木の葉のそよぎに秋を感じる頃となりました。

子ども達は楽しかったプール遊びも終わり、10月の運動会に向けて色々な取り組みを日々頑張っているところです。

夏の疲れが出やすい季節でもありますのでくれぐれも体調には気を付け”早寝 早起き 朝ごはん”を心掛け、元気に登園してください。

\*\*\* 9月 行事予定 \*\*\*

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 避難訓練	5
7	8 第1回予行練習 (幼児)	9 身体測定 (3・4・5歳児)	10 第1回予行練習(乳児) 身体測定 (2歳児)	11 身体測定 (0・1歳児)	12
14	15 おじいちゃんおばあちゃん と遊ぼう会	16	17	18 誕生会	19
21 敬老の日	22 体育	23 秋分の日	24	25 第2回予行練習 雨天29日	26
28	29	30			



10月の行事予定



○10月4日(日) 運動会(明治小学校にて)・・・詳細につきましては、後日手紙を配布致します。

雨天11日(日) 花乃井公園 → 雨天18日(日) 花乃井公園

○10月30日(木) バス遠足・・・ドリーム21(2歳～5歳児) 雨天決行

\*\*\*おねがい\*\*\*

○ 3・4・5歳児は公園に練習に行く事が多くなりますので、登園時間を守ってくださいませ  
様をお願いします。遅くなる場合は、連絡をお願いします。

また、ホワイトボードに水筒持参の記入をしますので、よろしくをお願いします。

○ 履きなれた靴での登園をお願いします。

○ 運動会の予行練習につきましては、登園時間等をボードでお知らせします。



元気に通園しましょう!

\* 生活リズムを見直そう

暦の上では夏も終わりを迎えようとしています、相変わらずの猛暑や天候不順が続きます。そんななか「なんとなく疲れる」「機嫌が悪い」「おかしいな」と感じるこの時期は夏のストレスを耐えてきた疲れが表面に出てくるころです。まずは朝から生活リズムを見直して園児の健康を取り戻しましょう。

・まずは朝起き

早寝、早起きしましょう。睡眠を十分とる環境をつくりましょう。

・朝のやわらかい日光を浴びる

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。それによって生活時計がリセットされ脳も目覚めます。

・朝食を摂る

朝食で胃腸を働かせ目覚めさせます。食欲がなければコップ1杯の牛乳でも効果があります。冷たいものを控えましょう。

\* 薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくるとつい子供に厚着をさせたくりますが、子供は意外と寒さに強いものです。冬に向けて抵抗力をつけ丈夫な皮膚を作っていくために今から薄着を心がけましょう。

薄着ですぐすこつ

・寒い時は薄手の上着で調節する
・肌着を着て保温する
・おなかと背中が出ないようにする

\* 食中毒に注意

食中毒は梅雨から秋のはじめにかけて多く発生します。細菌に汚染された食品や水、食器、手指、便などから経口感染するので常に手洗いの励行が必要です。

—9月1日は「防災の日」、9月9日「救急の日」です—

1年に1度は救急箱の中をチェックし非常時に備えましょう

