



えんだより

H30. 7. うどほいくえん

初夏の心地よい風が園庭を駆け抜け、野菜や花たちは蒸し暑くなる前にひと休みしているようです。夏になれば海や川、花火大会など夏の風物詩を満喫したいですね☆また、保育園でもプール遊びを行ないます。

同時に、早寝・早起き・朝ごはん・帽子を被る・自分で汗を拭く・水分補給をする・手洗いうがい・睡眠・休憩をとるなどの夏の生活習慣も、きちんと身につけさせたいと思っています。体調を崩しやすい時期でもありますので、ご家庭での体調管理も宜しくお願いします。



お願い

- 毎日、水筒にお茶・麦茶を入れて持たせて下さい。
- 外遊びの時、帽子を被るよう指導しています。毎日、黄色帽子を被って登園しましょう。
- 毎日、お風呂に入って清潔にしましょう。髪は、きれいに洗いましょう。
- 朝ごはんは、しっかり食べて登園しましょう。
- 早寝・早起きを心がけて、規則正しい生活をしましょう。
- 下着・洋服など、名前が消えかかっているものがあります。もう一度、確認をお願いします。



☆水遊びが始まります☆

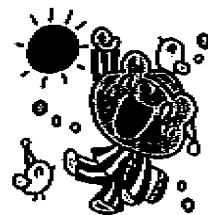
天候をみて水遊びをします♪
 《持ち物》水着・バスタオル・プールカード
 ぬれた水着を入れるビニール袋

* 始まる時はお知らせしますので
 水着などの準備をしておいて下さい。



「早寝・早起き・朝ごはん」のすすめ！！

生活リズムが乱れがちな子ども達…。この乱れが学習意欲や気力、体力低下の要因の一つであるとされています。生活のリズムを整えるには、まず「早起き」から！！普段より少し早く起きよう心がけていけば体もなじんできて、朝ごはんもおいしく食べられます。朝ごはんは親が食べないのに、子どもにだけ食べなさいというのは無理な話です…。朝は余裕を持って早起し、おいしい朝ごはんを親子ともに食べるように心がけましょう。



朝食を食べないとどうなるの？

- ① 脳の働きが悪くなる
- ② 体温が上がらない
- ③ 肥満になりやすい
- ④ 便秘になりやすい

夜更かしの問題点！

- ① 睡眠不足
- ② 生体リズムの乱れ
- ③ 肥満になりやすい
- ④ 心身の成長を妨げる
- ⑤ イライラする



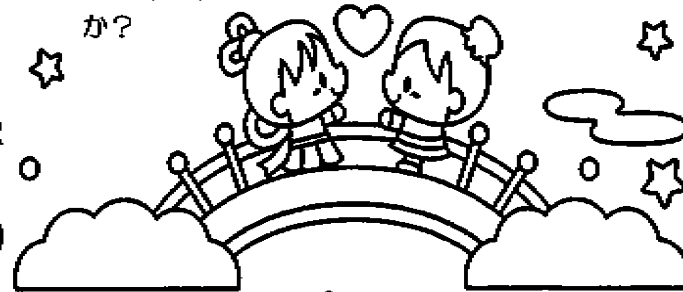
睡眠や食事など、生活習慣の乱れは成長の過程で大きなダメージを与えかねません。周りの大人が率先して、早寝・早起き・朝ごはんの環境を作ってあげましょう。

たなばた(7日)

天の神様には機織りが上手な織姫という働き者の娘がいました。しかし、一人ぼっちだったので、神様は天の川の向こう岸にいる牛郎の彦星と結婚することを許しました。

最初はよく働きましたが、結婚したら怠けて働かなくなったので、神様は怒り、二人を離れ離れにしました。それから二人は一生懸命働き、一年に一度だけ会うことを許されたのが七夕です☆

さあ！織姫星と彦星を見つけてみませんか？



今月の歌

- ★あさがお
- ★かもめの水兵さん
- ★水あそび

行事予定

- 2日(月) 避難訓練 今月は“地震の訓練”をします。
- 4日(水)・18日(水)・25日(水) 習字指導(松ぐみ) スモッグ・新聞紙・ティッシュ・雑巾・習字紙など忘れずに。
- 5日(木)・12日(木)・19日(木) 体育教室(竹ぐみ) チェックカード・体操服・黄色帽子・タオルを忘れずに。
 ※19日は体育教室でプールに行きます。
 水着・水泳帽の用意をお願いします。
- 5日(木)・12日(木)・26日(木) 体育教室(松ぐみ) チェックカード・体操服・黄色帽子・タオルを忘れずに。
 ※26日は体育教室でプールに行きます。
 水着・水泳帽の用意をお願いします。
- 6日(金) 七夕集会
- 6日(金)・13日(金)・20日(金) 英語教室(松ぐみ)
- ※6日は、松ぐみ英語教室保護者参観です。
- 13日(金)・20日(金) 英語教室(竹ぐみ)
- 14日(土)・15日(日) お泊り保育(松ぐみ)
- 24日(火) 音楽指導(竹・松ぐみ)
- 27日(金) クッキング(クッキー)
- 30日(月) お誕生会
- 7月生まれのお友だちをお祝いします。

