



★お願い★

- ① 保育園をお休みするとき・遅れてくるときは、必ず園へ朝9時までに連絡してください。9時半までに、連絡がない時は、園から電話します。
 - ② 前日の夜や当日にお子様の体調が優れないとき（食欲がない、軟便、咳が出ているなど）、お家でケガや虫に刺されたときなどは、必ず職員へ伝えてください。また、予防接種等を受けた時も伝えてください。
 - ③ 提出物の記入漏れに注意してください。
健康カルテへの朝のお熱記入・土曜居残りの記入（土曜日お昼寝しない場合は金曜日にお布団を持ち帰ります。）
- ※ 松組、竹組さんにはお手紙を出さず、子どもたちへ直接伝える事もありますので、子どもたちがお家で話した内容が気になる場合は遠慮なくお聞きください！

R7.9. うどほいくえん

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、時折、吹く風が少しずつ秋の訪れを知らせてくれているようです。毎日、元気いっぱいの子どもたちですが、夏風邪が長引く子どもたちが見受けられます。毎日、朝ごはんをしっかり食べて、早寝早起きで元気な体作りをしましょう！松組さんは、少しずつ運動会の練習に入っています。体育では組体操の練習、日中は鼓隊演奏の練習を頑張っています。各クラスも少しずつ踊りの練習を始めています。松・竹・梅組さんは着替え一式を忘れずに持たせてください。

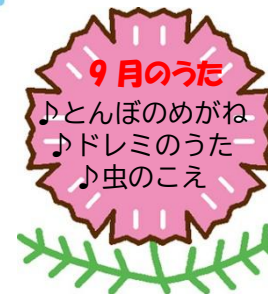


睡眠は成長ホルモンのゴールデンタイム

子どもが眠っている間、脳では成長ホルモンが分泌されます。
このホルモンは、身長の伸びや体の発達に関係する大事なホルモンです。とくに、夜10時～深夜2時ごろは、その分泌が最も活発になる“ゴールデンタイム”。

子どもたちの為にできることから始めてみましょう！！

- ① 毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きる。
(平日も休日も、なるべく起床・睡眠時間をずらさないことが大切です。)
- ② 寝る1時間前は「ゆったり時間」に。
(明るいテレビなどの光は、脳を覚醒させます。絵本の読み聞かせや、リラックスできる音楽などで入眠儀式を作りましょう。)
- ③ 朝はしっかり太陽の光を浴びよう。
(朝の光は、体内時計をリセットしてくれます。
朝ごはんを食べながら、窓の近くで日光を浴びるだけでも効果的です。)



行事予定

- 3日(水)・・・幼年消防大会 ～ 松ぐみ ～
10日(水)・・・からこま座 人形劇「たまたま、タマ」「三枚のおふだ」
19日(金)・・・お誕生日会

★9月生まれのお友だちをお祝いします★

- 24日(水)・・・避難訓練(水害～火災)

◆習字教室：松ぐみ 2日・16日(火曜日)

＊スモック・新聞紙・ティッシュ・雑巾・習字紙など忘れずに。

♥体育教室：松・竹ぐみ 4日・11日・18日・25日(木曜日)

＊チェックカード・体操服・タオル・帽子を忘れずに・・・★

♠絵画教室：松・竹・梅ぐみ 5日(金曜日)・22日(月曜日)

＊汚れても良い服を忘れずに・・・★

♣英語教室：松・竹・梅ぐみ 12日・26日(金曜日)



秋の彼岸

秋のお彼岸は「秋分の日」を中日として前後3日間です。

今年は9月23日が「秋分の日」なので、

9月20日(土)～9月26日(金)までです。

この時期を境に夏が遠のき、秋めいた気候に移り変わります。また、「秋分の日」に向けて日暮れもどんどん早まっていき、当日には昼と夜の長さがほぼ同じになります。暑い夏も少しずつ終わりが見えてきそうですね。



9月1日 防災の日



非常用持ち出し袋は、年に一度の点検が推奨されています。特に小さい子どもがいるご家庭では、おむつや肌着、靴などがサイズアウトしていたり、ミルクや離乳食の内容が変わったりするので、こまめな確認が必要です。目に付く場所に置いておき、子どもの成長に合わせて入れ替えていきましょう。

