

2019



# フロールだより

本格的な秋の訪れに、伸び伸びと体を動かし戸外遊びを楽しんでいる子ども達。落ち葉を踏みしめたりどんぐりを拾ったりと、秋の自然に親しんでいます。昼夜の気温差がある季節でもあるので、健康面には十分に気をつけていきたいと思います。



## お知らせ

### ① 今月の英語教室は ハロウィンパーティー♪

10月30日（水）の英語教室はハロウィンにちなんで今年もみんなで仮装し、武尊荘とヴィラージュ尾瀬におじゃまします！

「Trick or treat」と大きな声で言えるかな？

### ② ヴィラージュ尾瀬での発表会について

【日時】令和元年10月2日（水）10：15～

【場所】ヴィラージュ尾瀬 2階ホール

【発表内容】♪手のひらを太陽に♪のお遊戯など

※お時間のある保護者の方は、是非お出掛け下さい。

## ☆10月の予定☆

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2 ヴィラージュ尾瀬発表会	3	4 りんご園遠足	5 地震訓練
6 休園日	7	8 リトミック	9-10 身体測定週間		11	12
13 休園日	14 休園日	15 リトミック	16	17	18 お誕生日会	19
20 休園日	21	22 休園日	23	24	25	26 休園日
27 休日保育	28	29 リトミック	30 英語教室	31		

詳細については、先日配布しました別紙をご覧ください。

## 今月の保育目標

- 行事に楽しく参加し、お年寄りと触れ合う中で優しい気持ちを育む。
- 保育士に手伝ってもらいながら一人で出来た喜びを味わう。
- 季節の製作や絵本、歌などを楽しむ。

## 今月の歌

- ♪ おばけなんてないさ
- ♪ やきいもグーチーパー

## 今月の絵本

- ★ 「ねないこだれだ」  
(作 せな けいこ)
- ★ 「もりのおふろ」  
(作 西村 敏雄)



## 睡眠と健康

## ほけん

## ★睡眠の主な役割

睡眠は毎日欠かさないもの。睡眠不足は様々な健康問題を引き起こします。睡眠には個人差がありますが、生活リズムは誰にとっても大切です。長期的な睡眠不足は、心の健康にも影響を及ぼすと言われていています。心身ともに成長している今、子ども達にとって睡眠は体の成長にとっても大切です。

- ① 脳とからだを休めて疲れを取る
- ② 記憶の整理をする
- ③ 成長ホルモンが分泌され、骨や筋肉を成長させる
- ④ 病気などと戦う力（免疫力）を高めたり傷ついた細胞を治したりする

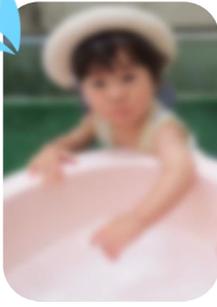
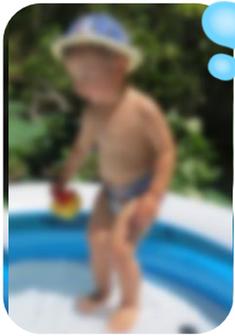
## 質の良い睡眠を取るために

## 目を大切に

- **寝る前にゲームやスマートフォンを使わない事**  
画面から出る「ブルーライト」という光を浴びると睡眠を促すホルモンの分泌が抑えられて、寝付きが悪くなってしまいます。
- **寝る前に物を食べない**  
食べた物を消化するために胃や腸が活動し、睡眠を妨げてしまいます。
- **体内時計を整える**  
朝、カーテンを開けて太陽の光を浴びるようにすると体内時計がリセットされ、夜（14～16時間後）に睡眠を促すホルモンを分泌して眠りに入りやすくしてくれます。

10月10日は「目の愛護デー」です。「10」を2つ並べて横にした時に眉毛と目の形に見えることから名づけられたそうです。乳幼児期は最も目の機能が育つ時期です。前髪が目にかからないようにしたり、汚れた手で目をこすらないようにしたりして、目に優しい生活を心がけましょう。また、長時間テレビやスマートフォンの動画を見るなどすると目は酷使されます。時間を決めるなどして控えるようにしましょう。

# プール遊び



毎日楽しみにしていた水遊び♪  
じょうろやペットボトル、洗剤の  
空き容器をおもちゃにして大は  
しゃぎの子ども達。今年は猛暑  
が続き、例年よりもたくさん水  
遊びができました！



# お楽しみ会

9月のお楽しみ会はミニミニ運動会をしました。準備をしている時から大はしゃぎのみんな♪お名前を呼ばれたお友達は返事をしてスタートラインへ。笛の合図の前に始めちゃうくらい楽しみだったようで「キャー」と楽しそうな声がたくさん聞こえてきました♪みんな1回では物足りなかったようで何回も楽しみ、満面の笑顔でした。



ハイハイで平均台渡りにチャレンジ♪



お山を越えたよ！！



トンネル～～



アンパンマン号に乗ってゴールを目指せ！



誕生日カードをもらいました😊



はい、ポーズ



みんなでハッピーバースデーの歌を歌ってお祝しました♪



ウータンにタッチ！！



## HAPPY BIRTHDAY

★★★★くん



9月に新入園し、最初は泣いていましたが少しずつ保育園にも慣れ、可愛い笑顔をたくさん見せてくれるようになりました。おもちゃに手を伸ばしたりお友達と「あー」とお話ししたりして遊ぶ姿がとても可愛いです♡ あんよ”も上手になりましたね。これからあおいくんの成長が楽しみです。いっぱい遊んでお友達と楽しく過ごそうね☆

## HAPPY BIRTHDAY!!

★★★くん



最近是一人立ちをマスターし、タッチやハイバイも上手になりましたね。お友達と一緒に遊んだり、ボールや車を追いかけたり活発な姿が見られます。お話も上手になり「んーん」「あーあ」と楽しくおしゃべりしています。これからもいっぱい食べて遊んですくすく育てね☆