



# あたより

はびね nursery school

2024年  
10月号  
NO.7

秋晴れの心地良い日が多くなり、あんなに暑かった夏が遠くに感じられる10月になりました。

今年も折り返し地点を迎え、できることが数えきれないほど増え、たくさんの笑顔を見せてくれる子どもたちが、何よりも私たち職員の励みになっています。

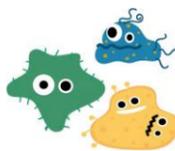
これからは、爽やかな風が吹き、澄みきった青空が広がり、本格的な秋が訪れます。高い秋空の下で、体を存分に動かし、健康ですごせるよう見守っていききたいと思います。



## 〈 保健 〉

### マイコプラズマ肺炎

朝夕涼しくなり、咳・鼻水、そして発熱と風邪症状がゆっくりと進行し、マイコプラズマ肺炎と診断される子が出始めています。症状が進み、中耳炎・鼓膜炎・発疹などから呼吸困難になることもあります。早目の受診をお願いします。受診の際、医師に保育園に通っていることを伝え、指示を受けるようにしてください。



### 正しい姿勢

園では、背骨は真っすぐ・足の裏全体を床につける・深く腰をかける・机との間ににぎりこぶしが一つ入るくらい空けて座るを意識させています。

姿勢が悪いと視力低下や内臓が押されて、体に負担がかかります。お家でも姿勢、体の向き、動きなどに気をつけて様子を見るようにしてください。



### 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。

- ①睡眠をしっかりとる
  - ②テレビやゲームは時間を決める
  - ③意識して時々遠くを見るなど、目に負担をかけすぎない生活をしましょう。
- 「スマホ老眼」という言葉をよく聞きます。近くのものばかり見ていると、目のピントが合いにくくなるそうです。気をつけなければいけないですね。



### 衣服は気温に合わせて

少しずつ秋が深まっていく10月は、衣替えの季節です。晴れと雨、朝晩と日中では気温差が大きくなります。天気や時間によって衣服の調節を。



苦情状況について  
7月・8月・9月はありませんでした。

- 「これからも おげんきで いてね」年長さんが書いたメッセージ。かわいいおじいちゃん、おばあちゃんの絵。
- 今年も事業所訪問は実現しませんでした。子どもたちからの手作りプレゼントはお届けすることができました。
- 来年こそは訪問できることを願っています。



## 10月12日(土) うんどう会です。

幼児期は、毎日合計60分以上楽しく体を動かすことが必要とされています。ダイナミックに体を動かすことはもちろん、子どもの何げないあそびにも様々な運動要素が含まれています。うんどう会では、普段使わない体の筋肉を使ったり、激しい動きをしたりします。こんなこともできるんだ～、成長したな～と感じてもらえることがいっぱいあると思います。どうぞ、感動し、感激し、我が子の成長を確かめ喜んでください。そんな運動会にしたいと思います。ご協力よろしくお願いします。



## そらぐみ

9月は、ぶどうや稲の製作をしました。その時に、秋の食べ物について話すと「りんご、ぶどう、カキ！」など秋の味覚を答えてくれましたが、きのこやサンマなどもあることを伝えると、ビックリ顔でした。これを機に旬の食べ物や栄養などを学べたらと思います。また、運動会に向けて毎日練習をがんばっています。どんな踊りをするか、競技内容など「本番までお家の人にはナイショね～」と伝えると、「うんうん！」といたずらっぽく笑っていた子どもたちです。ポロツと言ってしまってもいいかもしれませんが、ふわっと聞き流し、当日を楽しみにしていただけたいと思います。応援よろしくお願いします。季節の変わり目で体調を崩している子(咳・鼻水)が増えています。早目の受診をお願いします。

## ほしくみ

運動会に向けて、ほし組の子どもたちはリズム(踊り)や競技を少しずつ練習しています。競技は親子対抗戦です。お玉に小さいボールをすくって、障害物を乗り越え箱に入れます。バトン代わりのお玉を友だちに渡す練習もしています。保護者の方は練習なしの本番勝負ですが、子どもたちに花を持たせる形で楽しんでください。

運動会の服装用意、ありがとうございます。

## つきぐみ

はや半年がすぎ、あっという間に10月を迎えました。まだ昼間は暑さも残りますが、元気いっぱい踊りの練習をがんばっています。運動会では成長した姿をしっかりと見てあげてくださいね。

また、昼間と朝夕との気温差が大きい季節です。健康面には十分配慮して過ごしていきたいと思っています。

## はなぐみ

9月より、1名新しいお友達が増え、6名となったはなぐみさん。

1人1人の運動機能の発達もめざましく、いろいろな動きができるようになりました。運動会では、子ども達の成長を感じてもらい、親子で楽しく参加できるようにしたいと思います。ご協力よろしくお願いします。

## 食育

旬の食べ物には、その時季に体が必要とする栄養がたっぷりと詰まっています。旬の食材で健康な体づくりを目指しましょう。

### —ごはんを食べてきた日本の食文化—

日本では、昔から田んぼを耕してイネを育ててきました。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化です。今、都会では米不足が深刻で心配ですが、エネルギーの持久性もあるごはん、おいしいごはんをたくさん食べていい毎日をすごしましょう。

## 読書の秋

10月27日～11月9日は「読書週間」です。初日の10月27日は「文字・活字文化の日」だそうです。図書館や書店へ行き、お気に入りの絵本などを選び、公園などいつもと違う場所で読書すると新鮮な気持ちで物語が楽しめると思います。

## スポーツの日 10月14日

「スポーツに親しみ健康な心身を培う」ことを趣旨として1964年に開催された東京オリンピックを記念して制定されました。家族揃って公園などに出かけたり、一緒にスポーツをするなどして、楽しく体を動かす家族の記念日にしてもいいですね。

