



10月えんだより

令和 6年10月 1日
認定こども園 清心保育園
竹田 智恵子

今年の夏は気温が高く、毎日のように熱中症警戒アラートが発令され、戸外に出られない日もありましたが、暑さも和らぎ散歩や戸外あそびを楽しめるようになりました。

運動会を経験した子どもたちは、ますます活発になり、戸外では虫探しや草花あそびなど身近な自然に興味を持ち見たり触れたりして遊んでいます。戸外での遊びを楽しみ身体を鍛えたり、美しい自然に触れての感動・驚き・発見を大切に、安全かつ健康に充実した日々を過ごしていきたいと思えます。

また今月は、”実りの秋”の時期でもあります。土の感動を楽しみ、収穫の喜びを感じられる機会になればと思っています。（お芋の出来具合で、芋ほりは来月になるかもしれません。）

保育の目標

- ☆気温の変化に留意し、快適に過ごせるようにする。
- ☆秋の自然に触れながら、友だちと一緒に遊ぶ。
- ☆収穫の喜びを味わう。



読書週間

10月27日から11月9日は読書週間です。絵本は子どもたちの心を豊かにしてくれます。

”読書の秋”に子どもたちと一緒に絵本を楽しんでみてはいかがでしょうか。絵本の読み聞かせは、親子間のコミュニケーションにも繋がりますよ。

体内時計

人間の身体には、体内時計があるとされています。

本来人間の身体がもっている、睡眠などの生活リズムは25時間サイクル。ところが地球の1日は24時間です。人間の身体は、このズレを朝の太陽光を浴びることで修正するようにできています。毎朝決まった時間に起きる習慣をつけることは、このことから大切なことです。早起きして太陽の光を浴びましょう。

行事予定

- 1日（火） まち美化（公園の清掃）
（すみれ・さくら組）
- 2日（水） お楽しみ会
- 3日（木） さくら組園外保育（雨天時は延期）
- 9日（水）～10日（木） お泊り保育（さくら組）
- 23日（水） 幼児遠足
（ばら・すみれ・さくら組）
- 未定 芋ほり
（ばら・すみれ・さくら組）
避難訓練

衣替え

暑さも落ち着き、朝晩は涼しくなってきました。10月1日は「衣替えの日」。夏服から秋服になります。着替え用の服の準備と記名もお願いします。気温によって衣服の調節をして、元気に過ごせるようにしましょう。

※記名は全ての持ち物に（靴・靴下・バスタオル・弁当箱等にも）お願いします。尚、洗濯等で消えかかっているものは、もう一度お書き下さい。

目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。園でも正しい姿勢で書いたり、読んだりするよう気を付けています。ご家庭でもテレビを見る時は離れた所から時間を決めて見るなど気をつけてあげてください。

また、ブルーベリーは目に良いとされる食べ物として知られています。ブルーベリーには「アントシアニン」が豊富で、これが目の疲れをとるのに効果的だと言われています。ヨーグルトにそのまま入れるなど、手軽に食べられる食品ですので、ご家庭でも試されてみてください。

