



えんだより



令和5年度10月
みつづかこども園



子どもたちに十分な睡眠を

先日、急な買い物があり夜11時ごろコンビニに立ち寄ったところ就学前と思われる男の子が両親と買い物に来ていてビックリ。かつて小学校に勤めていた頃、体調の悪い子に就寝時刻を聞くと「10時半です。」との答え。その頃隣接の幼保園の先生から9時までに就寝している子は4・5歳児で40%、さらに3歳児は34%しかいなかったという衝撃の報告を受けた記憶があります。ある調査では1~2歳で11~14時間、3~5歳児で11~13時間の睡眠が必要とされるのです。本園でも午睡がありますが、生活リズムの崩れのせいでしょうか他の子と同じように眠れない子もいます。そうした中には、午睡の時間後、眠くなって精神的に不安定になる子もいます。ご承知の通り、睡眠には身体の疲労回復の他、成長ホルモンの分泌や免疫力の増強、記憶の整理・定着といった役割があります。たかが睡眠されど睡眠です。

園長 小藪達也

園服移行期間について

衣替えの季節になりました。
気温に合わせて夏服、冬服の自由着用とします。完全移行の日には改めて後日コドモンにて配信します。
※登降園時は、必ず園服を着用してください。

秋の遠足について

10月26日(木)に予定しています。持ち物などの詳しい内容は、後日プリントでお知らせします。

3歳以上児のお子さんは、遠足当日「先生、シートがたためない」「お弁当箱はどうやって開けるの?」「水筒の使い方が分からない」と困らないよう、ご家庭で遠足ごっこをしながら、リュックの背負い方、お弁当箱、水筒などの使い方などを楽しみながら知らせていただけるとありがたいです。
※丸のままのミニトマト、ぶどう、チーズなど窒息の恐れがあるため、必ず切ってお弁当に入れてください。また、ピックも口の中をケガするなど危険であるため使わないでください。



行事予定

2日(月)	交通安全指導
10日~13日	運動会ウイーク
13日(金)	発育測定
17日(火)	園児健康診断
19日~20日	東中職場体験
20日(金)	保育料引落日
25日(水)	英語で遊ぼう(4・5歳児)
26日(木)	秋の遠足・交通安全指導
27日(金)	避難訓練

10月10日は目の愛護デー

10月10日の10を右回転させると、眉毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになったそうです。

目の愛護デーとは、目を大切にしよう!という日です。一度目が悪くなると、なかなか思うように目はよくなりません。目が悪くならないように今から気をつけていくことが大切です。子どもは視力に異常が生じてても、自分で症状を訴えることは難しいです。気になる姿が見られたら眼科に受診しましょう。

目はどんな形をしているかな?目のまわりには、どんなものがあるかな?みんなの顔にはどうして目がついているんだろう?など、普段あまり考えることのない目について、考えみると何か発見があるかもしれません。