



夏の暑さも落ち着き、朝夕が涼しい気候となりました。しかし、日中はまだまだ暑い日が続いています。運動会の遊びをしながら、子供たちは毎日、元気いっぱい過ごしています。水分補給がしっかりとできるように水筒の準備をよろしくお願いします。

＜10月の保健行事＞

- 2日（月） 発育測定・せいけつしらべ
12日（木） 歯科検診
23日（月） 視力検査

保健指導

歯科検診は、運動会が延期の場合 19(木)になります。

＜10月のやくそく＞

たんぽぽ なでしこ組

「めをたいせつにしましょう」

てれびははなれてみる ゲームはじかんをきめてする
あかるいところでえほんをよむ めをこすらない など

早寝・早起き・朝ごはん



夜9時までに寝ているきらちゃんと、10時までゲームをしていたねむ君のお話をしました。夜9時までに寝ているきらちゃんは、朝ごはんをしっかり食べて、元気に幼稚園で遊ぶことができます。一方、ねむくんは夜遅くまでゲームをしていたので、7時になってもまだ起きることができません。8時になると慌てて起きて朝ごはんも食べず、幼稚園へ。幼稚園でもあくびばかりです。

お話が終わると子供たちは「きらちゃんと一緒やで。」「よふかししてないよ」「昨日は、習い事行って遅くなってしまったけど、他の曜日は早く寝ているよ」と自分で時計を意識しながら取り組んでいるようです。ご協力ありがとうございます。



きらちゃんは「早寝・早起き・朝ごはん」
できてかっこいい♪



ねむくんは朝ごはんも食べずに
幼稚園でとっても眠たそう



こんなに大きくなりました



入学・進級してから半年が経ち心も体も成長しています。9月の発育測定では身長を測りました。この半年で身長・体重を比べると以下のようにになりました。

なでしこ

たんぽぽ組 身長 +2.1 cm 体重 +0.6 kg

(身長・体重の平均から計算しています)

健康手帳に身長・体重をグラフで書き込むページがあります。子供と一緒に記入し、家族で成長を喜ぶ機会をつくってみてはいかがでしょうか。

目を大切にしていますか？



目は、脳や体の発達に伴い、徐々に発達します。様々なものを「見る」ことにより、発達する視力は、8歳頃には完成するといわれています。他の体の器官に比べると、随分早く発達が完了する視力を低下させないためには、幼児期の生活はとても大切です

長時間の
スマートフォンや
ゲームは避ける。

テレビは
近くで見ない。
時間を決める。

部屋の照明を
明るくする。

前髪は
目にかからない
ようにする。

10月10日は、目の愛護デーです。

以上のことを参考に、ご家庭でもお子様と一緒に目に優しい生活を考え、実践してみてくださいね！

秋は薄着で、自分で調節ができる服装を

秋らしい気候になりました。朝晩冷え込むことがあり、風邪をひかないように厚着をしてしまいがちですが、日中は暑く子供たちは元気いっぱい遊ぶので汗をたくさんかきます。厚着のままだと体温がこもってしまったり、汗をかいた後に冷えてしまったりします。

秋は冬に向けて寒さに負けない体づくりをする季節です。外気を肌で感じることで“体を守ろうとする力”が働き、病気への抵抗力が高まります。

半袖の上に長袖を重ね着するなどの工夫で衣服の調節がしやすくなります。また、肌着のシャツの裾をズボンに入れることで、お腹が冷えにくくなります。子供たちが自分で服を調節する力をつけるために、登園時の服装を（上記のように）確認していただきますようご協力をお願いします。

お着替え袋の中の服の確認も合わせてよろしくお願いします。

