



月	火	水	木	金	土	日
1 本日より <u>移行期間</u> ・B体育	2 ・A体育 ・絵本の貸し出し日	3 ・C・D体育 ♥エンジェル組親子体操	4 ・横割り活動	5 ・横割り活動	6	7
8 体育の日(休園) 	9 本日より <u>全員合服登園</u> ・A体育 ・絵本の貸し出し日	10 ・C・D体育 ♥エンジェル組お部屋	11 ・横割り活動	12 ・園外保育(コスモス園) 《あぐねす・よぜふ》	13 ・入園説明会	14
15 ・B体育	16 ・A体育 ・絵本の貸し出し日	17 ・C・D体育 ・Aことばの教室	18 ・園外保育(コスモス園) 《ぱうろ・べとろ》	19 ・園外保育(コスモス園) 《くらら》	20	21
22 ・B体育	23 ・A体育 ・絵本の貸し出し日	24 ・内科検診	25 ・横割り活動	26 ・横割り活動	27	28
29 ・B体育	30 ・A体育 ・絵本の貸し出し日	31 ・C・D体育 ・内科検診	11/1 いもほり遠足	これからだんだんと寒くなり 朝起きたくない 布団からなかなかでてくれない時期・・・ 習慣となるよう早寝早起き頑張りましょう！		

❖合服について 10月より合服登園になります。

*10月1日～ 移行期間→夏服でも合服でも構いません *10月9日～ 全員合服

(登園時は、夏服の上にカーディガンや羽織などお子さまの体調に合わせてください。)

*体操服は年間を通して、半袖です。寒い日は中に長袖のTシャツを着てください。

❖園からのお願い

・最近、お迎え後に園庭で遊んでいる子のケガが増えています。お迎え後は園庭では遊ばずに帰りましょう。
ご協力よろしくお願ひいたします。

❖個人面談について

期間:10月22日(月)～26日(金)【べとろ組は担任が研修の為10月29日(月)～11月2日(金)】

- ・幼稚園での様子、ご家庭での様子、または相談など話し合う機会にしたいと思います。
- ・一人20分程度の時間ですが、ご希望の方は下記の用紙にてお申し込みください。
- ・申し込みは切次第、日程とお時間をお知らせいたします。
- ・担任以外の先生と面談をご希望の方はその旨をご記入ください。

キ リ ト リ 線

個人面談 申込書

切日 10月12日(金)

ぐみ

A・B・C・D

園児名

❖習慣にしよう！早寝と早起き♪

子どもたちが楽しく元気に過ごすためには、朝起きて、しっかりご飯を食べて、日中は体を思いっきり動かし、夜はぐっすり眠るというように、“生活のリズム”を整えることが大切です。生活の乱れは、意欲、体力、気力の低下のひとつの要因として指摘されています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣が身につけられるように、今の生活を見直しましょう。

★早寝の大切さ

睡眠には2種類の性質の異なる睡眠があり、一晩にそれを繰り返しています。寝入ってすぐの深い睡眠「ノンレム睡眠」の時には、骨の伸長、筋肉の成長、代謝の促進など、必要な成長ホルモンがたくさん分泌されています。睡眠の後半に増える「レム睡眠」は、人の記憶にも関係していて、その日に体験したことを繰り返し再生し、記憶の整理を行っています。寝るのが遅くなり睡眠が不足するとレム睡眠が減って、せっかくの学習したことが記憶に残りにくくなってしまいます。

<早く寝るためのポイント>

1、日中はしっかり体を動かす

思いっきり体を使って遊べば、疲れて早く寝ることができます。



2、夕食後は静かに過ごす

夕食後は、寝る準備の時間として、好きな本を見たりしながらゆったり過ごしましょう



3、暗く静かな環境をつくる

光は脳に刺激を与えて“寝つきにくい”状況をつくります。できるだけ部屋は暗くしましょう。

4、毎日同じリズムで生活する

時間を決め、同じ時間に同じことを繰り返すことで、眠くなるサイクルをつくるすることができます。

★早起きの大切さ

早く起きることで脳がしっかり覚醒し、登園後に元気に楽しく活動することができます。

<早く起きるためのポイント>

1、朝の光を浴びる

光を感じると脳と体を覚醒させてくれるセロトニンの分泌が高まります



2、元気よくあいさつする

目をみて「おはよう」とコミュニケーションをとることで気持ち安定し、よい目覚めになります。

