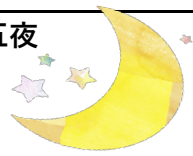


月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4 てれじあ体操	5	6	7	8	9	10
11 てれじあ体操	12	13	14	15	16	17
18 敬老の日	19	20	21	22	23 秋分の日	
25 お弁当 	26	27 避難訓練	28	29 十五夜 	30	

まだまだ暑い日が続いています。
8月は水遊びを楽しむ子どもたちの様子が印象に残っています。プールの中をバシャバシャと歩いて歓喜の声を上げたり、水鉄砲やボール、マヨネーズの空容器等で身体一杯に水を浴びたりと笑顔満面の子どもたちでした。



【運動会について】

【日 時】 10月7日(土) 8時30分集合

【場 所】 清和小学校

【服 装】 動きやすい服装・カラー帽子(ネックガードは外す)・履きなれた運動靴

※ 詳細は後日ご連絡いたします。



【お知らせ】

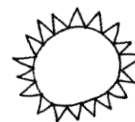
- 9月も引き続き沐浴を行いたいと思います。ご準備をお願いいたします。水遊びは9日迄行いますので、**4日のみ水遊び専用オムツ3枚(可能な方)**を持たせてください。
- てれじあ組へ
2学期から土曜日は幼稚園部のお友だちと一緒につき組で過ごします。土曜日の沐浴はありません。

睡眠について

「早寝早起き病知らず」「寝る子は育つ」

昔から睡眠や規則正しい生活の大切さをあらわす言葉がありますが、お子さまの生活はいかがでしょう？9時以降に就寝しているお子さまが多い現状です。

乳児期の発達に**必要な睡眠時間は12～13時間**です。(夜10～12時・お昼寝1～3時間)深い眠りに入ると成長ホルモンが分泌されます。このホルモンは子どもの脳の機能を正常に働かせ、発達させるために欠かせないホルモンです。また、骨や筋肉など身体の発達にもよい影響を与えます。睡眠の大切さを意識していきましょう。



①朝早く起きて朝の光を浴びる

②午前中に外で太陽の光を浴びる

③夕方以降は少し暗めの光の中で過ごす

④夕方以降に甘い物を与えない

⑤テレビ・スマホなどのブルーライトを浴びさせない

早く眠るための
ポイント

子どもの健やかな成長の為に子どもの生活を見直して、生活のリズムを作ってあげたいものです。