



# ひかりだより

Vol.132 院内保育所 ひかり



## ～今月のねらい～

- ◆秋の気配を感じながら、保育士や友達と一緒に戸外遊びや散歩を楽しむ。
- ◆夏の疲れや気温差で体調を崩しやすいので、一人ひとりの子どもの健康面に留意し元気に過ごせるようにする。



暑かった夏の季節も終わり、朝晩も過ごしやすくなり少しずつ秋を感じるようになって来ました。前月は、小さい子ども達の中には、初めて水を触ったり、体にかかったりと水遊びを経験したり、大きい子ども達は色水遊びでいろいろな色の絵の具を混ぜて変化を楽しんだり又、魚釣りや金魚すくいをして夏ならではの遊びをしました。子ども達は、色々な経験を経て大きくたくましくなったように思います。9月は、気候も良いので戸外や散歩に出かけ小さな秋を見つけたいと思います。



## いろいろな夏の遊び

前月は、水遊び、色水遊び、手作り船を浮かべたり、又室内では、ボールプールや、魚釣りを楽しみました。



アヒルや金魚、船を浮かべて楽しいなあ☆



大きい魚釣れるかなあ♡



見て見て。きれいな色水出来たあ～！

## 新しいお友達



## 9月の行事予定

- 2日(月) 身体測定
- 9日(月) 避難訓練(火災)
- 19日(木) 避難訓練(地震)

※毎週土曜日 布団・帽子持ち帰り



## 毎日決まった時間に朝食を食べよう

体の発達が進むこの時期、朝食は食べないという習慣がついてしまうと、発達に大きな影響を与えてしまいます。低体温や運動能力、学習能力の低下などにつながります。

- 人は24時間周期的リズム(サーカディアンリズム)を持っており、朝食を食べることでこのリズムがスタートすると書かれています。
- 朝食を食べないと体温が低く、脳の温度も下がったままです。脳の温度が上がらないと、あくびが出たり眠くなったります。
- 脳はからだの肝臓からブドウ糖を供給しています。肝臓での蓄えは12時間しかなく、朝食を食べないと脳が栄養不足でイライラし、遊びにも集中できません。

