



R 8年9月28日(月)発行

朝晩は過ごしやすい季節になりましたが、日中はまだまだ暑い日が続いていますね。このクラスになって半年が経ち、こどもたちはこの半年で見違えるほど「たくましく成長」しました。早いもので、今年度も残り半分。これからもこどもたちとたくさんの経験をしていきたいと考えています。

さて15日は待ちに待った運動会です。こどもたちの頑張る姿を通して、こどもたちの成長を感じていただけることでしょう。当日はいつもと違う雰囲気になり、おこさんもいるかもしれませんが、温かいご声援をよろしくお願いいたします。



### お願い

- 寒くなるとおしっこが近くなり、おもらしの回数が増えてきます。汚れ物入れのビニールを購入される際は、大きめのものをご用意下さい。よろしくお願いいたします。
- サイズ替えでおこさんの新しい衣類が増えてきましたが、記名の無い衣類も見受けられます。はっきりとした記名をよろしくお願いいたします。

### 10月の予定

10月15日(木) 運動会 ※詳しくは後日、号外がでます  
10月22日(木) お誕生会  
10月27日(火)～30日(金) 保育参観

### お知らせ

- 11月11日(水)は、どんぐり遠足です。おこさんのみの参加となります。お忙しいとは思いますが、お弁当のご用意をお願い致します。
- 上記の通り、4日間の保育参観を行う予定です。短時間でも構いませんので、入園当初から成長したおこさんの姿やこどもに対する職員の接し方などをご覧いただけますと幸いです。
- 11月9日(月)～11月13日(金)に個人面談を行います。お1人20分程度の時間で、保護者の方々と園やご家庭での様子を交え、色々なお話をさせていただきたいと考えております。後日詳しいお便りを配布致しますのでご確認ください。

### 薄着の習慣づけについて

これから秋が深まるにつれて、朝晩は肌寒く感じる日が増えてきます。身体は着替えのためにパジャマを脱いだ瞬間、冷たい刺激を受けます。この時、体から熱が逃げるのを防ごうと血管運動神経が働いて血管が細くなります。この変化は、生存に必要な呼吸や消化・循環を司っている自律神経の働きによるものなのです。

この自律神経を強くたくましく鍛えるためには、一定の刺激を規則正しく加えてあげる事が大切です。その刺激の具体的なものの一つが『薄着』なのです。少し寒くなったからと重ね着をすると、体は何の刺激も受けず、どんどん厚着に慣れた体になっていきます。着替える時にぱっと裸になって、冷たい空気を皮膚に感じる事、それに加えて日頃から薄着で過ごすように習慣づける事、これにより内分泌も盛んになり、免疫力が強まり、少々の病気には負けない強い身体ができていくのです。

そうは言っても、これから朝早い登園時には冷えることもあります。無理のないよう半袖Tシャツの上に調節できるよう羽織るものをご用意ください。

### ☆今月の食育☆

今月は、秋の味覚であるサツマイモやカボチャなどの根菜類を、柔らかく煮てメニューに取り入れています。目の前にやってきたオレンジ色や黄色の野菜を、じーっと見つめてから嬉しそうに口に運ぶ子どもたち。素材本来の甘みや旨みを感じながら、秋の自然の恵みを美味しく味わっています。離乳食中期・後期、そして完了期へと進むにつれ、食べられる食材や形状も広がってきました。手づかみで嬉しそうに口に運んだり、スプーンに興味を示して自分で持とうとしたりする姿が見られます。ご家庭でも「自分でやりたい!」という気持ちが出てくる時期かと思えます。衣服や周囲が汚れてしまうこともありますが、ぜひ温かく見守ってあげてください。また、気温差で体調を崩しやすい季節ですので、しっかり食べて、しっかり眠り、元気に秋を過ごせるよう体調管理を一緒に進めてまいりましょう。

### ♪お楽しみ会について♪

11月7日(土)13:00～15:00にお楽しみ会が開催されます。フリーマーケットの商品やゲームの景品となるようなタオルの詰め合わせ・食器・洗剤・石鹸・小物・文房具・こどもの衣類を募ります。誠に勝手ながら、以上の物は全て未使用品の物に限らせて頂きます。

昨年度に続き、おもちゃ限定でご家庭で使用しなくなった物を提供して頂き、消毒したのち一区画ブースを設けて販売したいと考えております。お願いさせていただきたいことは以下の2点です。

①状態が良いもの(パーツが揃っているもの・箱付き・数回しか使用していない)

②売れ残った場合、園での整理をご了承して頂ける物

と、させていただきます。ご協力頂けるかたは、10/20(火)～10/28(水)の間に品々をご持参くださいますようお願い致します。