

9月のびのびだより

中尾保育園

R4
9.1(木)

まだ まだ暑い暑さは続いています。
（この間にかセミの鳴き声も聞こえなくなり
赤トボが出番を待っていたかの様に、飛びまわりはじめ 秋の気配を感じます。

今年の夏も お子さん達が楽しみにしていた水遊びを存分に楽しむ事が出来た、
水しぶきやシャワーがかかるだけでも 苦手な お子さんも居ましたが 日々水遊びの中で水面に顔をつける事が出来る
様になったり 肩までつかれる様になったり、もちろん泳げる様になったり 色々な事に挑戦し 出来た事で大きな
自信につながった様に思えます。又 お子さん達の こがり焼けた肌・水着の跡がくっきりついている姿を見て
たくましさを感じます。

今月は夏の疲れが出やすくなります 突然の発熱、のびの痛み・咳や鼻水、元気がない表情など、体調が
気になるときは かかりつけの病院に受診される様にお願ひします。又今月もコロナ感染症予防に引き続き

9月の予定

主題：たぐまじいじと身体！！

2日(金) 16日(金)

絵本の貸し出し日

13日(火) お誕生会

愛情弁当は10月からお願いします。

お知らせ...

。四園合同の重カ物木のおまつりに
ついては コロナ感染症の事もあり
検討しています。決定次第
お知らせします。

規則正しい生活を送りましょう

。暑い夏を元気一杯に過ごしたお子さん達です。

食事や睡眠のバランスをきちんとしていないと 風邪を引いたり 発熱したり、園でも朝から元気の
ないお子さんも居ます。夏の終わりに 規則正しい生活を見直し おいしい食事を沢山とり
充分な睡眠をとる様にしましょう。規則正しい生活をする事で体カつけ 病気に負けない様にしましょう。



まずは早起き

遅寝を早寝にするのは
難しいもの。まずは遅く
寝ても早く起きる習慣を
つけましょう



光を浴びる

起きたら部屋のカーテン
を開け太陽の光を浴びましょう。
それによって 生体時計がリセットされ
体も脳も目覚めます。



朝食をとる。

朝食で胃腸を働
かせ目覚めさせます。
食欲が無ければ
牛乳だけも。

