



えんだより

2023年度 第4号 (7月) きよせ保育園

夏が近づくこの季節。蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは汗をいっぱいかきながらも夢中になって色々な遊びを楽しんでいます。子どもたちの体調管理に気をつけながら、今月も楽しく過ごしていきたいと思ひます。

7月の予定

3日	月	体操教室5歳 ちゅうりっぷ組
4日	火	乳児館夏祭り (雨天延期)
5日	水	幼児館夏祭り
6日	木	5歳 着衣水泳
7日	金	体操教室1歳
10日	月	体操教室4歳 ばら組
12日	水	誕生日会 0歳児健診
14日	金	体操教室2歳 分園
20日	木	水泳教室4・5歳
21日	金	体操教室1歳
24日	月	松宮先生来園 体操教室5歳 ちゅうりっぷ組
28日	金	体操教室2歳 分園
31日	月	体操教室4歳 ばら組

お知らせとお願い

*夏になると登園の際にサンダル(クロックスなど)を履いてくるお子様がいます。保育園の戸外活動では怪我防止の為、靴を履いて遊びます。靴での登園にご協力ください。又靴下も忘れずにお願ひします。

*水遊びが始まります。体調の悪い日は無理をせず様子を見てください。シャワータオルのご用意宜しくお願ひいたします。

*沢山汗をかくため着替えが多くなります。紛失を防ぐため衣服への記名はもちろんです。水着、肌着などにも、忘れずに名前をご記入ください。

(お子様が見やすい場所に記名をお願ひいたします)



自律神経を鍛えましょう

自律神経とは、人間が生きていくためになくてはならないものです。ところが今、自律神経が正常に働かない子どもが増えています。朝はグズグズしてなかなかすっきり起きられない、いつもなんとなく食欲がない、すぐに疲れてぐったりしてしまう。病気ではないのに、何となく不調があって、体調がすぐれない、そんな状態です。自律神経を整えるための最優先事項は「早寝・早起き・朝ごはん」子ども達に必要なのは、夜はぐっすり眠って朝はシャキッと起き、お腹がすいてごはんを食べ、外で体を動かして遊ぶこと。こうした生活を送れば、自律神経は自然と鍛えられ、身体も脳も順調に育ちます。保育園で沢山体を動かし楽しく遊び、夜ご家庭ごとに決まった時間に寝かせていただき、決まった時間にお越していただいて朝食を済ませて、保育園に送ってきてください。保育園に通いながら、自律神経の基地がある脳をぐんぐん発達させ、生きるための土台となる、食べる、寝る、動く、呼吸する、快、不快も感じ取り、おりこうさん脳(大脳新皮質)言葉、知識、微細運動の習得へとつなぎ、心の脳(おもに前頭葉)感情のコントロール、思考、判断ができる子どもに成長してほしいと思ひます。子育てのゴールはまだまだ先ですが、大人があれもこれもと先回りして与えるのではなく、子どもが自分で考え、自分で選んで行動できるように待つてあげることも大事だと思ひます