



9月

## とよしきだより

連日35度越えが当たり前の、酷暑ともいえる今年の夏も過ぎ、時折の涼やかな風に、ようやく僅かながら秋の気配を感じます。

さて、小麦色に日焼けし、一段とたくましくなった子どもたちの新学期が、元気に始まりました。2学期は多くの幼稚園行事がございます。それぞれの活動を通して、仲間と対話し協力しあいながら、そして自分の力でやり遂げた時の達成感、子どもたちの心にとりまして大きな自信になり、次のステップへのチャレンジ精神と原動力に繋がります。今学期も教職員一同、子どもたち一人ひとりの成長に寄り添いながら保育に取り組んで参ります。保護者の皆様には、本園の諸活動に何卒ご理解ご協力賜りますようお願い申し上げます。

園長 鈴木 誠治

### 早寝・早起きで生活リズムを見直そう!! 月間です

夏休み、親子共、羽をのばし沢山の楽しい思い出が出来た事と思います。

でもちょっぴり生活のリズムも乱れ、9月のスタートがづらい!と思う事もあるのでは…そこで、もう一度ご家庭で、「**早寝・早起き・朝ごはん**」を見直してみてもいかがでしょうか。何故、夜更しは、よくないのか…

老化・肥満・高血圧が起こる事はもちろん、イライラしたり、学力が低下したりします。また、生活リズムの乱れから、すぐ手が出てしまう、フラフラ歩き回ってしまうなど、集中力にも欠けてしまいます。

そこで!! お母さん、小さい頃、何時に寝なさい!と、言われていましたか? 思い出してみてください。さあ、明日からまず早寝・早起き朝日を浴びて朝食をしっかり食べて、元気な一日のスタートを切ってみましょう。



### ◇ 秋祭りについて

お手紙を9/7に配布します。駐車券は当選者の方へ配布となります。

### ◇ 豊四季幼稚園 H31 入園説明会 10月15日(月)

対象年齢 平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ(H31年度 年中学年)

平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ(H31年度 年少学年)

★一般・卒園児の方はホームページより申込み受付中。

★在園児弟妹・連携園・どんぐり広場の方は申込書を配布します。

9月20日(木)までにご提出下さい。

◇ **豊四季幼稚園未就園児教室説明会・入会申込み 10月16日(火)**

対象年齢 平成27年4月2日～平成29年4月1日生まれ(2・3歳児)1クラス

平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ(2歳児)計7クラス

★申込みは受付終了となっておりますので希望の方はお問合せ下さい

◇ **教材の購入・補充**

園ではお子様の社会性を培う為、本人がお金を持ち**買い物をするという経験**をしてもらいたいと考えています。学期途中の補充は、手紙で連絡しますのでお子様に必要な代金を持たせて下さい。



◇ **なかよしルーム(月極利用の方)**

2回目の就労証明証を10月1日(月)までに提出をお願いします。

◇ **なかよしルームの部屋が2学期からかわります。**

(朝)月・水・金 もも 火・木 うめ

(帰)月～金 17:30どんぐり2 17:30以降 事務所又はうめ

※17:30までお迎えの打刻はどんぐり2の部屋で行っています。

・お車でのお迎えの方は豊四季駐車場よりホール横の茶色のドアをご利用ください。

・17:30までにお迎えの方は上ばきを袋に入れて所定のカゴに入れてください。

＊ご不明点がございましたらなかよし担当までお問合せ下さい。



◇ **教室お迎えの場所** \*変更の場合もあります

年少学年 ⇒ もも(全クラス) 年中学年 ⇒ たんぼぼ(全クラス)

年長学年 ⇒ ふじ・すずらん→すずらん、ばら・ひまわり・きく→ひまわり

(一日保育14:20以降、午前保育11:20以降は5クラス、

月・火・水⇒すずらん、木・金⇒ひまわりで集まります)



## 暑さに負けない身体を作ろう！

熱中症が発生しやすい状況とは…？

「気温が高い」、「湿度が高い」、「風が弱い」、「日差しが強い（照り返しが強い）」という4つの条件があると、汗の蒸発が十分にできずに、熱中症が発生しやすくなります。

活動時間を日中ではなく夕方にする、照り返しを避けた日陰で遊ぶ、など、大人が配慮することが大切です。

屋外の活動や運動だけでなく、体育館やマンションの屋上などでも発生しやすいことがわかっています。

寝不足や体調不良時は、熱中症に陥りやすいため、十分な睡眠と体調管理を整えましょう。

子どもは、自分の状態を正確に伝えることができませんが、大人が注意するポイントはこちらです。

- ぶらぶらしていないか
- 大量の汗をかいていないか
- のどが渇いている様子はないか
- 手が冷たくないか

活動中にいつもと変わったことがないかどうか、注意深く観察をしましょう。



～熱中症予防に良いとされる栄養素～

熱中症予防で積極的に摂ってもらいたい栄養は、ビタミンB1、カリウム、クエン酸、この3つです！！

夏の暑い時期って、食事を作るのも大変だし、食べる方も食欲が無かったり、ついついそうめんなどで簡単に…なんてパターンに陥りやすいですね。

私も独身時代には「毎晩そうめんだけ」なんてときもありました。

でも、暑さにやられて食欲のないときほど、温かい料理を食べた方が良いんです。そしてバランスよく栄養を摂るために野菜なども積極的に取り入れたいところ。そこでオススメなのがカレーです。

カレーに含まれる香辛料は食欲増進を促す作用もありますし、肉や野菜も無理なく食べられる上に、子どもから絶大な人気を誇るメニューでもあります。ビタミンB1を豊富に含む豚肉、カリウムの宝庫のジャガイモなどを使って作れば、さらに熱中症予防の効果が期待できますね。簡単に作れるのも嬉しいポイントです。

