

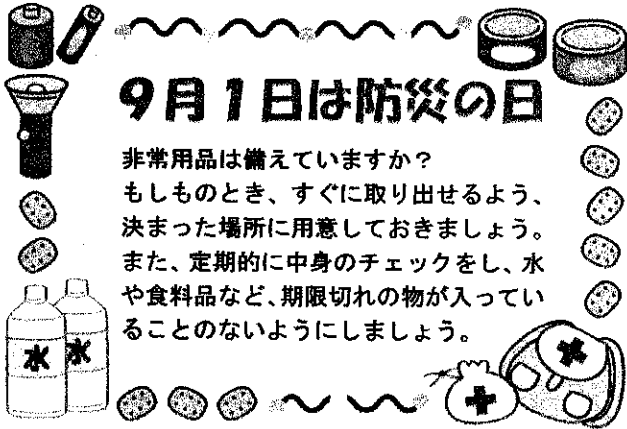
9月 園だより

飯田こども園

暑い夏をエネルギッシュに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。園ではこれから、運動会、遠足など行事が目白押し。元気に活動に向かえるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましよう。

9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？
もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

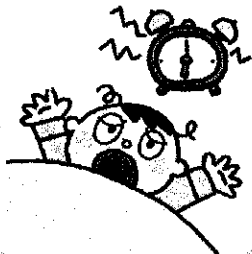


生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？ 朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

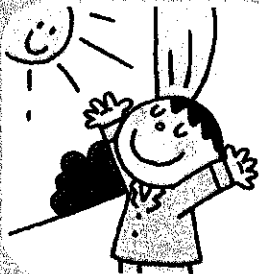
まずは早起き

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。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



9月の行事予定

- 3日(月) お弁当の日 (年少クラス)
- 6日(木) プラトーとの触れ合い (年長クラス)
- 10日(月) 避難訓練
- 13日(木) 小運動会 (年長クラス)
- 22日(土) 年長クラス 登園日
- 23日(日) 大運動会 (年長クラス)
- 24日(月) 年長クラス振替休み (22日分)
- 25日(火) 年長クラス振替休み (23日分)
- 27日(木) お誕生会

10月の行事予定

- 3日(水) 園内運動会
- 4日(木) 年長クラス休園
(野上幼稚園公開研のため)
- 15日(月) サファリ遠足 (年長クラス)

おたんじょうび おめでとう!

- あかみね みずす さん (8日) 6歳
- ふるしょう しゅうせい さん (14日) 6歳
- わしず みずき さん (22日) 6歳
- しみず だいさ さん (18日) 3歳
- さとう ちはる さん (20日) 3歳