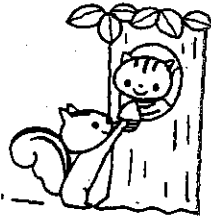


# 野上こども園だより



2012. 9. 27

## 秋・秋・秋

一気に秋になりました。今年も年少園の金木犀が開花し、よい香りを放つことでしょう。(もう少しです。) 朝晩の気温が急に下がり体調管理がとても大変ですね。うがい手洗いで風邪を引かないように気をつけましょう。

食欲の秋、稲りの秋、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、いろいろな秋がありますが親子で絵本を読むことをお勧めします。園では毎日絵本や紙芝居を読んでいます。年長園では月2回2人のお母さんが子どもたちに読み聞かせをしてくれています。どの子どもも、とても興味深く聞き入っています。是非、お家の方も秋の夜長に絵本に親しんでください。

年長園では運動会を経験し、一段とたくましくなったように感じます。年少園の子どもたちは園外に出かけ公園で遊んだり駅で汽車を見たり年長園にきてみんなで遊んだりしています。(歩き方が上手になりましたよ)

気持ちのよいこの季節、元気に外遊びを沢山したいと思います。

## 10月の行事予定

	子どもにかんして	保護者・職員にかんして
10月1日(月)	お弁当の日・・・年少 愛園作業・・・年長の子もたち	
4日(木)	部幼研究発表会(公開保育)・・・年長園	
11日(木)		教育課程大分協議会発表・・・矢方町園長会・・・森
15日(月)		避難訓練 郡幼主任会・・・矢方
17日(水)	サファリ学習遠足・年長親子	
18日(木)	誕生日会・年少	
22日(月)		郡幼評議委員会・・・森、矢方
22~24日	年少クラス懇談会	
24日(水)	就学前検診 歯科検診・・・年長	
25日(木)	内科検診・・・年長	
29日(月)	振り替え休み・・・年長クラス園	
30日(火)	誕生日会・・・年長	

## お知らせ・お願い

- \* サファリ学習遠足は親子参加です。詳細については後日お手紙を書きます。
- \* 年少クラスの懇談会は後日お手紙を書きますが予定に入れておいて下さい。
- \* 29日は運動会(23日)の振り替えですので年長園の園児は全員お休みです。
- \* 夏の愛園作業に欠席だったお家の方に草取りのお手伝いをしていただきました。ありがとうございました。



## 生活リズムを整えましょう

「早寝・早起き」という言あたりまえだったが、社会が夜型化するにたがって、子どもたちもだんだん「遅寝・遅起き」になっています。朝起きて夜眠る。それに合わせて、体の中では「体内時計」が働き、睡眠、体温、ホルモン分泌など体の一日のリズムをつくっています。体内時計は通常25時間なので、ほっておくと地球時間の24時間とはとんとんずれてしまうのです。人間は夜更かし朝寝坊が楽にできてしまう生き物といえますね。目ざめの力  
**光は光！朝の光**を脳の奥の部分を感じて「**体内時計をリセット！**」新しい一日が始まります。夜強い光を浴びると体がまだ昼間だと勘違いして、やがて慢性の時差ボケになります。夜早く寝かせるためには、**まず朝早く起こすこと**から始めてみると思います。**子どもの心と体の成長**のためにも「早起き・早寝」を心がけたいですね。

