

8月わかばだよ



平成 25 年 7 月 31 日

池上わかば保育園

梅雨が明け暑い夏がやって来ました。晴れた日には、プールや園庭のあちらこちらから歓声が聞こえます。今月は水あそびを中心に夏ならではの遊びを存分に体験し、異年齢児との関わりを深め、共に楽しく遊び、暑さに負けず元気に過ごしたいと思います。

菜園のトマト・ピーマン・なすび・ゴーヤも実り、子どもたちが収穫し、給食に調理しておいしくいただいています。水やりや、食育活動を通じて健全な心身の成長を願っています。この時期、夏休みやお盆休みなどで、出かけることが多いと思いますが、熱中症や事故等に十分気を付けてお過ごし下さい。

8月の行事予定

8月1日(木) 0歳体重測定 4・5歳志希塾

8月2日(金) 1歳体重測定

8月5日(月) 2歳体重測定

8月6日(火) 3・4・5歳体重測定

8月14・15・16日はお盆期間になりますので、お弁当を持参ください。

8月20日(火) 誕生会

8月23日(金) プールじまい

※8月のお休みの予定が変更になった場合は、クラスに連絡して下さい。



※ 育児相談 8月6日 午前10:00～16:00 電話でも可 (Tel 41-1441)

※ 園庭開放 8月6日 午前10:00～11:30

※ みんなであそぼう：「プールあそび」 8月9日(金) 午前10:00～11:00
(地域の在宅子育て家庭の子どもたち対象です。ご近所の方にも声かけをお願いします。)

☆ 9月5日(木)に敬老参観日を予定しています。詳しくは後日お知らせいたしますが、たくさんのおじいちゃん、おばあちゃんの参観をお待ちしています。

☆ 9月28日(土)に運動会を予定しています。詳しくは後日お知らせいたします。

＊朝ご飯を食べよう(早寝・早起き・朝ごはん・いいうんち)

乳幼児期の子育てで一番大切なことは、基本的な生活習慣(早寝・早起き・朝食・排便・よく遊び・家の手伝い・衣服の着脱)を子どもと共に確立することです。最近は朝食後に排便できない人がほとんどです。さらにいいうんちをしたのか(していいのか)よくわからない子どもが増えています。皆おっぱいを飲むと大腸の反射でうんちをしていたお赤ちゃんだったはずですが。

まず夜型になっている保護者の時間を子どもの時間に合わせましょう。テレビ・ビデオ・ゲームなどは早めに止め、午後9時までには寝かせましょう。早起きをしてゆっくりと朝食を摂りましょう。食後に便意があるのは15分です。家族みんなで順番にうんちをしましょう。朝食は、頭のよさにも関係します。日米の大学生で朝食摂取の有無で、成績を比較しますと朝食ぬきのほうが悪かったとのことです。

また朝食の内容も大切です。朝食は摂ったけれど『あくび』をしている子がいます。例えば菓子パンとコーヒー牛乳などの糖分の多い食事ですと、急激にインスリンが出て、その後反応性の低血糖が生じてしまいます。このためのあくびなのです。低血糖は脳細胞に良くありません。だからゆっくりと分解されるごはんが子どもには最も適しています。