



# 園だより

しんまち保育園

朝晩涼しくとても過ごしやすくなってきました。時には肌寒いと思える日もあります。日中との温度差があり、体調が崩れやすいので注意しましょう。

子どもたちは毎日、運動会の練習を頑張っています。最後まで頑張ることや、友達と協力することの大切さを知り、ひとまわりもふたまわりも成長した子どもたちにたくさんの声援をお願いします。

今月は、お年寄りとのレクリエーションや、秋を見つけに園外保育に出かけたりと、楽しいことを経験します。

朝夕の気温差がある季節です。十分に体調管理に気をつけていきましょう。

## 保育目標

- ☆ 秋の自然に親しみ、経験したことなどを喜んで発表できる。
- ☆ きまりを守って、運動遊びを楽しむ。



- 3日(火) 運動会総練習
- 4日(水) 運動会総練習
- 5日(木) 身体測定(乳児)
- 6日(金) 身体測定(幼児)・避難訓練(午睡中)
- 11日(水) 体操教室
- 14日(土) みんなで楽しむ運動会
- 19日(木) お年寄りと子どものレクリエーション
- 20日(金) そよ風との交流会(年長児)
- 23日(月) 第2回健康診断(乳児)
- 24日(火) 合同交通安全誘拐防止指導
- 25日(水) 第2回健康診断(幼児)
- 26日(木) 第2回歯科検診
- 27日(金) 園外保育(弁当をお願いします。)
- 31日(火) 誕生会



- \*毎週1回 清潔検査・交通安全誘拐防止指導
- \*毎月1回 園庭石拾い・砂場整備

## 11月の予定



- 2日(木) 卒園記念写真(年長児)
- 7日(火) 総合避難訓練



- ☆ おじいちゃん、おばあちゃんとのお楽しみ会へのご参加、ご協力ありがとうございました。
- ☆ 10月2日（月）より衣替えです。
- ☆ 赤い羽根共同募金のご協力をお願いします。（10月1日～）
- ☆ 毛野地区文化祭が11月3日（金）、4日（土）に実施されます。  
会場は、毛野公民館です。しんまち保育園の子どもたちの作品も展示します。是非、お出掛けください。
- ★ 保育料の納入期限を守りましょう。今月の保育料の引き落としは10月31日です。事前に**残高の確認**をお願いします。

10月10日は  
目の愛護デーです



## あなたの目を守る、3つの習慣



### ① 時々、遠くを眺める ⇒目の筋肉の緊張をほぐします。

長い時間、絵本やテレビ、携帯電話の画面など、近くを見続けていると目が疲れてきます。時には、戸外で思い切りリフレッシュし、遠くを眺めて目を休ませてあげると良いでしょう。

### ② しっかり睡眠をとる ⇒目と脳を休ませます。

目は、起きている間ずっと外からの刺激を受け続けています。目を休ませるには、目を閉じる時間を十分にとることが必要です。目を開けている間はずっと脳も働き続けています。目と脳を休ませるためには、毎日、きちんと睡眠をとることがとても重要なのです。

### ③ きちんと食事をとる ⇒目の働きを助けます。

好き嫌いで偏った食生活をしていると、目に必要な栄養素が不足して目が疲れやすくなることがあるので注意が必要です。

肉や魚、野菜などビタミンAやビタミンBを多く摂り、バランスの良い食事を心がけましょう。

