

9月の園だより

～ほっとにこっとあふれる元気～ 練馬二葉保育園 平成29年






今年の夏は、連日の暑さに加え、災害の多い年でしたが、子ども達は元気いっぱい夏を満喫し、ひと回りもふた回りも大きく成長した様に思います。一人の事故者も無く、九月を迎えることが出来、これもご家庭の皆様のご協力のおかげと大変嬉しく感謝しております。

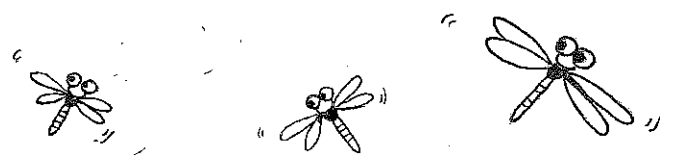
九月は運動会を目前にして、保育所にも活気が満ちています。生活習慣の乱れも早く直し、健康に気をつけながら、運動会に備えたいと思います。

残暑も厳しい折から、十分な休息・睡眠・栄養をとる事に、ご家庭でもご留意下さい。

園長 高橋ハ映

9月の行事予定

1日(金)	引き取り訓練 池袋防災館見学(さくら組)	 1本探指導(ゆり・さくら組) 6日・13日・20日・27日(水)
4日(月)・5日(火)	身体測定	 リトミック(ばら・ゆり・さくら組) 7日(木)
8日(金)	バイキング給食(さくら組)	 絵画指導(ゆり・さくら組) 5日(火)
9日(土)	講演会(妊婦さんの 保育所見学)	 舞指導(ばら・ゆり・さくら組) 8日(金)
11日(月)	月のおあつまり	 乳児健診 13日・26日(火)
15日(金)	敬老訪問(さくら組)	
16日(土)	ひろば	
26日(火)	稲刈り(さくら組)	

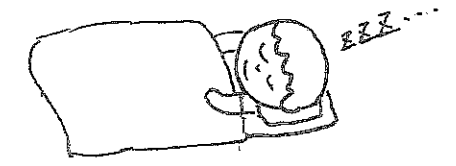


ほまけんだより


9月に近づきましたが、まだまだ暑い日が続きます。(本がたふらたり、食がたふらたり)と、夏の疲れを引きずる時期です。生活リズムを整えることで、元気に過ごせるように心がけましょう。


早寝早起きで元氣!!

夜更かしはどうしていけないの?



- ①睡眠不足になる
- ②生体内リズム(体内時計)が乱れる
- ③感情のコントロールができなくなる
セロトニン(神経伝達物質)の分泌が弱まることで、イライラ。
- ④食生活が乱れる
眠たくて朝ごはんが食べられない。遅くまで起きているとお腹がすき、食べ物を食べてしまう。
- ⑤メラトニンが不足する
メラトニンには免疫増強や強い抗酸化作用があります。夜暗いに出て、明るい出て悪くなります。夜いつまでも明るい部屋で過ごすとは不足してしまいます!
- ⑥子どもの成長に必要な成長ホルモンの分泌が不足する
成長ホルモンは睡眠中(深い眠りの時)に多く分泌されます。夜9時までに寝ることが大切。

 早起きや早起きと自然に早寝ができます。早起きをしてしっかり朝ごはんを食べて登園しましょう。

 夜は部屋を暗めにして、眠りにつく環境をつくりましょう。



～8月感染症情報(30日現在)～

ヘルパンギーナ	5名	咽頭結膜熱(プール熱)	2名
RSウイルス感染症	2名	突発性発疹	1名

看護師 内御堂 麻美