

7月の行事

日	曜	行 事
1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	こども夏まつり
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	絵本渡し
13	木	
14	金	親鸞聖人ご命日お参り
15	土	
16	日	親鸞聖人ご命日
17	月	● 海の日
18	火	
19	水	
20	木	身体測定 避難訓練
21	金	誕生会
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	お泊り保育(年長)
29	土	
30	日	
31	月	園だより・給食献立表配布

お花がある人は
持って来て下さい

KOURIN 7月

大内光輪 だより

社会福祉法人百華児童苑 大内光輪保育園 R5.6.30 発行

いよいよ梅雨が明けると夏本番。皆さんきちんと寝ることができていますか？寝苦しい熱帯夜が続くと、大人も子どもも体力を奪われ、睡眠時間が短くなると夏バテになりやすいそうです。

先日、熊本大学名誉教授の三池輝久先生の講演「幼児期に大切にしたい脳の育ち」を聴く機会がありました。三池先生は睡眠に関する著書も多く、興味がある方はそちらをご覧ください。

さて講演の内容は、眠りには主に「脳を創り、育てる。知識の定着。老廃物を捨て神経細胞のメンテナンス。生命・身体機能を守る」という働きがあり、そのため特に乳幼児期の睡眠が大切で、その時期の日常生活のリズムが体内時計を形成し、生涯にわたり影響があるというものでした。

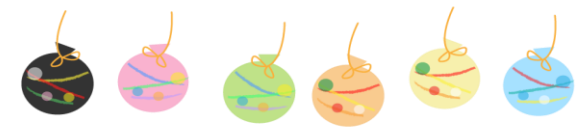
乳児期から小学校低学年にかけて睡眠時間は、個人差もありますが午睡(昼寝)などを除き、9～11時間必要とされています。その際、特に自力起床・継続した睡眠・同じ生活リズム(毎日同じ時間に寝起きする)が重要で、普段の活動の時間から考えると、朝6時台には起床、前日の午後7時～9時に就寝する習慣が理想と話されました。

眠りは子どもだけでなく、大人にも必要です。無理のない範囲でお子さんと一緒に早寝・早起きの生活リズムを作り、夏バテに備えてみませんか。



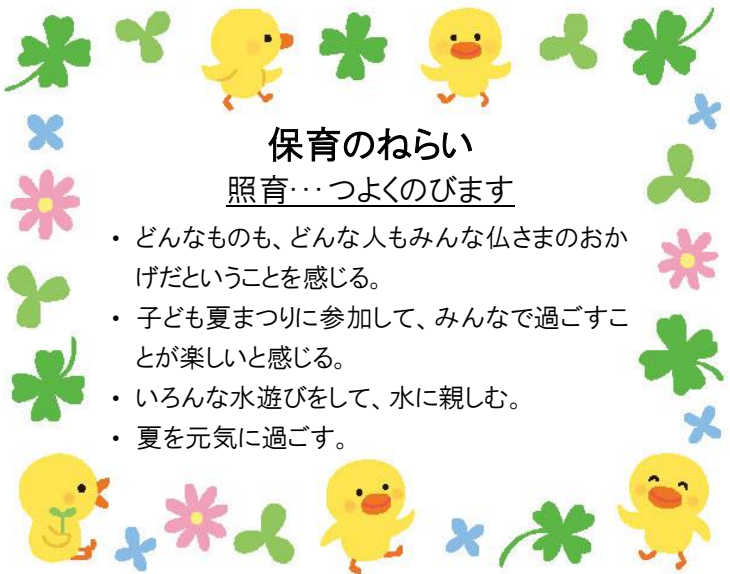
8日(土) こども夏まつり

- ◎ 本年度は、園児中心のゆったりした「夏まつり」にしたいと考えています。今回は、4年ぶりに保護者の方もお声掛け致しましたが、人数等の制限をいたしておりますことご了承下さい。なお、スケジュール・内容・時間など詳細については、先日お配りしたプリントや、ボードに掲示していますので、よくお読み下さい。



28日(金) お泊り保育

- ◎ 年長組が楽しみにしているお泊り保育を、通い慣れた当園でお友だちや先生と一緒に行的ないます。配布されたプリントをよく読んで、子ども達と一緒に準備等をお願いします。



保育のねらい 照育…つよくのびます

- ・ どんなものも、どんな人もみんな仏さまのおかげだということを感じる。
- ・ 子ども夏まつりに参加して、みんなで過ごすことが楽しいと感じる。
- ・ いろんな水遊びをして、水に親しむ。
- ・ 夏を元気に過ごす。

家庭との連携

- ◎ コロナが5類に分類されおよそ2か月が経過しました。当園でも、参観や夏まつりなどの行事について、徐々に保護者の方にもご参加いただけるよう考えています。しかし、インフルエンザが流行るなど、コロナ禍の様々な影響が残っており、安心して行事を開催するにはもう少しかかりそうです。今月中旬よりプール・水遊びが始まります。事故なく元気に遊ぶために、食事や睡眠をしっかりとりいただきますようお願いします。
- ◎ いよいよ夏本番。そんな夏を元気に乗り切るポイントとして水分補給は欠かせません。大量に汗をかいて脱水症状を起こし、熱中症にならないようにこまめに水分を摂るよう心掛けましょう。(甘いジュースは摂りすぎると食欲が落ち、体力低下につながります) また、高温多湿などの条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。但し、冷やしすぎには要注意です。体調を整え、楽しい夏を過ごしましょう。

8月の予定

- 12日(土) } 特別保育
- 14日(月) } ※ 申し込み希望等
- 15日(火) } 詳細については後日お知らせします。
- 26日(土) 保護者クリーンデー
保護者の会役員会

