

かいっぱい がんばる子

令和4年9月2日
園長 木野園枝

菊川中央こども園だより〈9月号〉



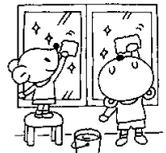
今年の夏も、コロナウイルス感染のために、いろいろ心配が多かった毎日でしたね。そんな中でも、普段より家族で過ごす時間が多くなり、子どもたちの成長したところも、発見できたのではないのでしょうか。2学期は、行事や日々の遊びをとおして、子どもたちが飛躍的に成長するときでもあり、とても楽しみです。今後いろいろな面で検討することが多いと思いますが、楽しい2学期が送れるように、職員一同頑張りたいと思います。よろしくお祈りします。

《睡眠の大切さ！》

8月3日(水)に先生たちの研修会があり、常葉大学の木山幹恵先生のとていいお話を聞きました。『子どもたちが健やかにイキイキと育ちゆくために』ということでした。その中で、乳幼児期における基本的な生活習慣の形成は、健康の柱。「子どもたちは、乳幼児期に食事、睡眠、排泄、清潔、衣服の着脱の五つの基本的な生活習慣を基盤にしながら、心身の健康や意欲をつくっていきます。そして、子どもは乳幼児期に獲得した生体リズムを習慣化し、毎日の食生活をとおして健康な、身体を育てていきます。」ということです。ですから、生活の夜型や、睡眠時間の短縮化、食習慣の乱れはよくないということです。この時期に睡眠リズムが乱れ、睡眠不足が長く続くことで、身体の発達だけでなく、脳の発達にも影響を及ぼしているそうです。推奨される睡眠時間は、0～3歳児・・・12～14時間 3～6歳児・・・11～13時間とされています。お家の人の生活リズムもありますので、なかなか大変なことはわかりますが、今の就寝時間から10分、早く寝て10分早く起きる等、できることから改善できるといいですね。今の生体リズムが、その子の今後の発育に影響を及ぼしていくそうです。**大事な子どもたちの未来のためにも、今の生活習慣をもう一で見直してください。もし、大人中心の生活になっているなどと思ったら、10分でもいいので変更してみましょう。**

《奉仕作業ありがとうございました！》

8月27日(土)には、奉仕作業ありがとうございました。暑い中大勢の方に参加していただき、予定どおり行うことができました。外回りの草取り、園舎の中の掃除、と分担してやっていただきました。お父さんなど男の方も多く来ていただき、女の人たちでは気が付かないところや、力仕事をやっていただき、とても助かりました。本当にありがとうございました。今後ご協力をお願いします。都合で奉仕作業を欠席した方は、平日に園庭の草取り等、少しお手伝いをお願いします。(後日お知らせします。)



《検温について》

3号認定児の保護者の方は、園舎に入る時(登園、降園の時)、必ず検温器で(赤2組の靴箱近くにある)、検温してから園内に入るようにしてください。

《9月の利用料(保育料)について》

1、2歳児は利用料(保育料)が9月分から変更になる方がいます。変更のあった方には、こども政策課から通知が郵送されます。また、3歳児以上の方でも、給食費の副食費免除等に該当する方は変更がある場合もあります。銀行の口座振替の変更も、9月分は新しい利用料で引き落としとなります。よろしくお祈りします。

