



# 園だより

くめぎ保育園

今年も記録更新をする様な酷暑でしたが、園では水遊びや夏ならではの活動が十分にできませんでした。これから涼しくなり、過ごしやすい風が吹くようになれば、積極的に屋外での活動や園庭での運動遊びを取り入れ、子どもたちが元気に体を動かせる環境を整えていきたいと思います。

また、夏の疲れが出やすい時期なので、しっかり睡眠をとり、朝ごはんもきちんと食べて、体調を整えたうえで登園して頂く様お願いします。

**防災週間 (8月30日～9月5日)**

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。



## 生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

### まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



### 光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

### 朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



## 9月 行事予定

| 1    | 2 | 3          | 4 | 5              | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12             | 13 | 14 | 15   | 16 | 17 | 18 | 19             | 20 | 21 | 22 | 23   | 24       | 25 | 26             | 27     | 28 | 29   | 30 | 10/1  |
|------|---|------------|---|----------------|---|---|---|---|----|----|----------------|----|----|------|----|----|----|----------------|----|----|----|------|----------|----|----------------|--------|----|------|----|-------|
| 月    | 火 | 水          | 木 | 金              | 土 | 日 | 月 | 火 | 水  | 木  | 金              | 土  | 日  | 月    | 火  | 水  | 木  | 金              | 土  | 日  | 月  | 火    | 水        | 木  | 金              | 土      | 日  | 月    | 火  | 土     |
| 防災の日 |   | 出前講座(らいおん) |   | 体育教室(こぐま・らいおん) |   |   |   |   |    |    | 体育教室(こぐま・らいおん) |    |    | 敬老の日 |    |    |    | 体育教室(こぐま・らいおん) |    |    |    | 秋分の日 | 9月生まれ誕生会 |    | 体育教室(こぐま・らいおん) | あそびの広場 |    | 避難訓練 |    | うんどう会 |