



令和7年9月1日
日の出保育園

今月の目標

『保育者や友達と運動遊びを楽しむ』

8月は水遊びをはじめ、移動水族館や感触遊びなど、お子さまたちは夏ならではの行事を楽しんでくれました。

今月の下旬からいよいよ運動会の練習もはじまります。最初は鉄棒やお遊戯が思うようにできない姿も見られますが、練習を続けてお子さまたちは少しずつ上達していきます。毎年、運動会では自信をもって演技をしているお子さまたちの姿が印象的です。まだまだ、残暑が続きますので、体調に留意しながら、お子さまたちの練習を応援していきます。

9月1日は引き取り訓練も行います。保護者の皆様のご理解ご協力をよろしくお願いします。



★ 体操教室（3・4・5才児）・・・ 9月8日・22日

午後練習 9月16日・30日

5才・・・14:50～15:20 4才・・・15:25～15:55

3才・・・16:00～16:30

★ 英語教室（4・5才児）・・・ 9月3日・10日・17日

5才・・・15:00～15:30頃 4才・・・15:40～16:10頃

※ お迎え時間に、ご注意ください。

第51回 親と子の大運動会

日時：10月18日（土）（雨天：10月19日（日））

場所：細田4丁目公園

※ 自転車・車でのご来場はご遠慮下さい。

※ プログラムは、後日お渡しします。



9月の予定

1日（月） 引き取り訓練（16時～17時）

緊急警報発令時を想定し、保護者の方参加による
引き取り訓練を行います。

16日（火） 9月生まれの誕生会 園児と保育士で楽しみます。

17日（水） 乳児定期健康診断（園医：曾我先生来診）

※ 状況に応じて延期等、変更もあります。



10月の予定

18日（土） 第51回親と子の大運動会 2才～5才児が参加します。

※ 雨天順延予定日：10/19（日）

下旬頃・・・秋のいも掘り遠足（4・5才のみ） ※ 雨天順延

※ 状況に応じて延期等、変更もあります。



今後の予定

11/29（土） 作品展

2/21（土） 大きくなった会 全園児参加します。

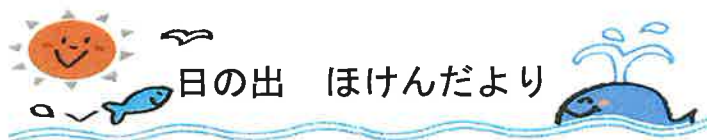
3/28（土） 第51回 修了式 4才児参列

※ 状況に応じて、日程の変更等があります。

お知らせ

・今年度のプール・水遊び・沐浴は、終了しました。
御協力、ありがとうございました。

・第二回保護者会は、書面にて行います



まだまだ残暑が続いています。元気いっぱい夏を過ごしている子どもたち。

2025年9月

夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして体調を崩さないように気を付けましょう。

看護師 遠藤

元気な体作りはよい生活リズムから

睡眠中には、脳や体の成長を促す成長ホルモンがたくさん分泌されるため、しっかり眠ることは小さな子どもにはとても大切です。
また、体の疲れを癒やし、細胞の修復なども進みます。
健やかな体作りのために、睡眠を中心に生活のリズムを整えましょう。

朝



生活リズムを整えるためには、まずは朝、早めに起こすところからスタートしましょう。いきなり寝る時間を早めても、眠くないのに布団にいることになり、なかなかうまくいきません。朝早く起きるほうが、夜に早く眠くなるため、リズムを整えやすいのです。朝起きる時間を決めると、自然と就寝時間も安定してきます。

しっかり朝食をとりましょう

毎朝決まった時間に起き、余裕をもって朝食をとるようにしましょう。子どもは日中、元気に活動するだけでなく、成長するのにもたくさんのエネルギーが必要です。しっかり朝ごはんを食べることで、1日を元気にスタートし、活動的に過ごすことができます。



昼 体を動かし、 十分にあそびましょう

日中たくさんあそぶことで心も体も満たされます。また、夜、寝つきやすくなって睡眠を深める効果も期待できます。



夜



1日の睡眠時間は、生まれたばかりの赤ちゃんは18時間ほど。成長とともに必要な睡眠時間は短くなりますが、3歳頃で12時間、5歳頃になっても11時間ほどは必要です。小学校低学年までは、夜間の睡眠時間は10時間以上が理想と言われています。

寝る前はゆっくり過ごしましょう

眠りにつきやすくするために、寝る前は絵本を読むなどして、静かに過ごしましょう。絵本と一緒に読む豊かな時間が、子どもには心の栄養となり、大人には子どもとゆっくりかかわる大切な時間となります。



夏のスキンケア

☆夏こそ保湿☆

肌のバリア機能は3歳ごろにはだいぶ強くなりますが、子どもの皮膚は大人より薄く、敏感です。夏は、さっぱりとしたローションタイプの保湿剤などを使って、良い状態をキープしましょう。

☆爪は短く切りましょう☆

虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因になります。1週間に1度は爪を見て、こまめに切ってくださいね。

8月の感染症

アデノウイルス感染症・・・1名

ヘルパンギーナ・・・1名

RSウイルス感染症・・・2名

コロナウイルス感染症・・・1名

9月3週目 身体測定

9月17日 乳児健康診断