



幼稚園便り

令和4年9月1日

中央区立月島第二幼稚園
園長 早川 幸

寝る前には、リラックス

園長 早川 幸

今年の夏休みも新型コロナウイルス感染症対策を行うとともに、猛暑日が続き、熱中症対策のため『朝から激しい運動は危険です』というお知らせが続いていました。また、熱帯夜も続きよく眠れなかったのではないですか。

香川大学医学部の先生と、國學院大学の先生の研修会に参加する機会があり、偶然でしたが睡眠についての内容が含まれていました。

子どもが元気に遊ぶために、元気に生活するためには、良い生活リズムが大事です。特に睡眠については、年々、大人も子どもも（10歳以上）遅寝になり、22時以降に起きている人が増えているとのことでした。就寝時間が遅くなり睡眠不足になると ・朝食を食べなくなる ・情動面が不安定になる（イライラする、機嫌が悪いなど） ・集中力・記憶力が低下し、注意散漫になる ・免疫力が低下する等が、見られるそうです。このようにならないためには、良い睡眠をとること。良い睡眠のコツは、リラックスすることだそうです。

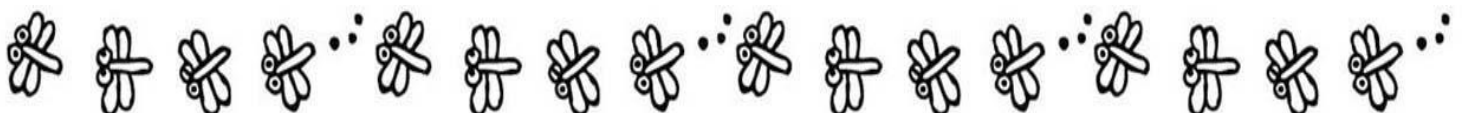
1日を火に例え、日中を強火とすると、帰宅後は中火、就寝前は弱火にしてのんびりリラックスする。そして、就寝前の過ごし方として大切なことは、『けんかをしない、反省をしない。』『夕食は寝る2～4時間前にする。』『寝室の適温をキープする。』『寝室にスマホやゲームを持ち込まない。』『グユツとして「大好きおやすみ」と言う。』『「早く寝なさい」と言わない。』

また、子どもたちにとって安定した家庭環境（良い生活習慣、母親・父親の心の安定等）と、安定した愛着形成（愛してほしい、見てほしい、認めてほしいと思ったときに、信頼できる大人がいる）が土台となり、良い睡眠の質の向上にもつながるとのお話でした。

これからも元気であるために、イライラしないように、良い睡眠を考えていきたいですね。

< 9月の目標 >

年少組	<ul style="list-style-type: none">・幼稚園の生活を思い出し、自分でできることは自分でしようとする。・第1学期に楽しんだ遊びや自分のしたい遊びを見つけて遊ぶ。
年中組	<ul style="list-style-type: none">・幼稚園の生活を思い出し、学級のみならず動く楽しさや友達と過ごす喜びを感じる。・自分のやりたい遊びにじっくり取り組んだり、友達と一緒に遊んだりすることを楽しむ。
年長組	<ul style="list-style-type: none">・自分の経験したことを伝えたり、遊びに取り入れたりしながら、友達と一緒に遊びや生活を進めようとする。・自分の力を出しながら、友達と一緒に活動に取り組む楽しさを味わう。
安全目標	<ul style="list-style-type: none">・交差点や道路の安全な横断について思い出し、守る。
生活目標	<ul style="list-style-type: none">・園生活のリズムを取り戻す。・自分のことは自分でするだけでなく、家の手伝いなどをして、夏休みに身に付けた習慣を続けて行うようにする。



日	曜	行事	NO
1	木	始業式	①
2	金	弁当始	
3	土		
4	日		
5	月	学級懇談会 (5)	②
6	火	学級懇談会 (4)	②
		プール納め (5)	③
		8月生まれ誕生会 (うさぎ)	④
7	水	プール納め (3・4)	③
		身体測定 (5)	
8	木	8月生まれ誕生会 (4・5)	④
		避難訓練	
		身体測定 (3)	
9	金	身体測定 (4)	
10	土		
11	日		
12	月	安全指導	
		学級懇談会 (3)	②
13	火		
14	水	敬老の日のはがき投函	⑤
		食育教室	⑥
15	木		
16	金	9月生まれ誕生会 (りす)	⑦
17	土		
18	日		
19	月	敬老の日	
20	火	未就園児「わくわくひろば」	⑧
21	水	園長トークデー	
22	木	9月生まれ誕生会 (4・5)	⑦
23	金	秋分の日	
24	土		
25	日		
26	月		
27	火		
28	水		
29	木		
30	金	午前保育	⑨

①始業式(1日)

・2学期もよろしくお願ひいたします。

②学期懇談会(5日:年長組 6日:年中組 12日:年少組)

・5日(月) ほし組 9:15~9:45
つぎ組 13:35~14:05
・6日(火) もも組 9:15~9:55
・12日(月) うさぎ組 9:15~9:45
りす組 13:15~13:45

③プール納め(6日:年長組 7日:年少組・年中組)

・今年度のプール活動の最終日となります。

④8月生まれ誕生会

・うさぎ組 (6日) 保育室
・年中組・年長組 (8日) 遊戯室 9:20~

⑤敬老の日のはがき投函(14日)

・祖父母の方へお送りするはがきに、子どもたちが絵を描き、幼稚園に設置するポストに投函します。
詳細は、後日手紙でお知らせします。

⑥食育教室(14日)

・月島保健センターの方を講師にお招きし、食事の大切さについて教えていただきます。

⑦9月生まれ誕生会

・りす組 (16日) 保育室
・年中組・年長組 (22日) 遊戯室 9:20~

⑧未就園児「わくわくひろば」

・未就園のお友達が幼稚園に来て遊ぶ日です。詳細は、掲示板、ホームページをご確認ください。

⑨午前保育(30日)

・おやこ月二デー前日準備の為、午前保育となります。ご協力の程よろしくお願ひいたします。10月3日(月)は振替休業日です。
※年間行事予定でお伝えしていました「運動会」を、「おやこ月二デー」として実施いたします。

.....
園長トークデー
21日(水) 9:10~10:00
園長先生と直接お話できる機会です。
ご希望の方は、主任にお伝えください。
.....



<マスクのお願い>

- ・登園時より、マスクの着用をよろしくお願ひいたします。
- ・マスクの替えを、リュックのポケットにお入れください。弁当後にマスクを取り替えます。
- ・戸外で遊ぶ際は、安全のためマスクを外します。ご理解の程、よろしくお願ひいたします。
- ・マスクの落とし物が多く見られます。必ずご記名ください。
- ・ご心配のある方は、お声掛けください。



☆10月の主な予定

1日	おやこ月二デー	都民の日	2日	おやこ月二デー予備日	3日	振替休業日
5日	徒歩遠足 (3)		6日	幼稚園説明会	7日	徒歩遠足予備日 (3)
11日	安全指導		12日	5年生と交流 (5)	13日	柏学園遠足 (5)
14日	誕生会 (うさぎ)		18日	サンシャイン水族館遠足 (3)	19日	避難訓練
20日	新宿御苑遠足 (4)		24日	誕生会 (りす)		
25日	誕生会 (4・5)	園児募集始	26日	全園研修会 (弁当あり)		