



令和8年9月1日(火)発行 りとせりージョン淵野辺保育園

陽ざしにはまだ夏の名残もありますが、少しずつ秋の訪れを感じているこの頃。

夏の思い出と共に、一回りたくましくなった姿で元気に遊んでいる子どもたち。季節の移り変わりを楽しみつつ、夏から秋に向けて衣服なども調整しながら元気に過ごしていきたいと思います。

9月の予定

- 2日(水)英語教室
- 3日(木)防犯訓練
- 4日(金)引き取り訓練
- 9日(水)英語教室
- 10日(木)避難訓練
- 16日(水)英語教室
- 17日(木)誕生会



【季節の変化に応じて生活リズムを整えましょう!】

夏の暑さで乱れた体内時計を「食事」「睡眠」「運動」でリセットしましょう

朝は日の光を浴びよう

毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると心も体もすっきり目覚めます。体内時計をリセットしてあげましょう。

朝ご飯を食べよう

朝ご飯は頭や体に必要なエネルギー源です。朝ご飯を食べる事で体温が上がり、元気に活動できます。また、しっかり噛むことで心と体が目覚めます。

昼はしっかり体を動かし活動しよう

体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることができます。

夜は暗くして寝よう

毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど眠りやすい環境を整えましょう。早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めに繋がります。夜のテレビやゲームは良い睡眠が得られません。

☆お願い☆

- ◎爪が伸びていると、自分をひっかいてしまったりお友だちを傷つけてしまうこともある為、こまめに切ってくださいようお願いいたします。
- ◎持ち物の名前が薄くなったり、名前シールがはがれたりしている物があります。再度ご確認ください、記名をお願いします。

9月生まれのおともだち



3歳になるおともだち

1名

おめでとう!

