



代沢っ子だより

代沢ききょう保育園
澤原 満美
2022年10月1日

秋は気候が良いので、色々やりたい意欲が湧いてきますね。今月は早稲田大学人間科学学術院の前橋 教授の研修資料より、抜粋した内容をお伝えします。

生活リズム向上のポイント 食べて 動いて よく寝よう

ごはんをしっかり食べ、からだを動かして汗をかく、じゅうぶんな睡眠をとることで、体温をしっかりコントロールできるようになり、生活リズムが整います。

睡眠が足りない→食欲低下→夜更かしで眠れないと朝寝坊→ゆっくり朝食をとれない→エネルギー不足で日中の活動力が低下→体力低下→自律神経の機能低下

体温の調整をつかさどっているのが、この自律神経であり、ここがうまく働かないと、体温調整がうまくいかず、健康的な体温のリズムも崩れてしまう。よく食べ、よく動いて（遊んで）、よく寝ることが日中活発に活動するためには不可欠となります。

暑くも寒くもないこの季節、時には自転車ではなく、歩いての送迎も良いかもしれませんね。木や葉っぱの色の移り変わりの発見など、お子さんとの会話がよりはずみ、体力の向上にもつながります。園の近くにキンモクセイがあり、今とてもいい香りが漂っています。これから園でも各クラス園外に出かける回数が増えますので、登園時間のご協力等よろしくお願い致します。

三連木箱

箱を出入りするあそびは、バランス感覚や体幹をきたえます。みなで入るのも楽しい！



異年齢ならではの姿



10月の予定

- 4日(火) ききょう遠足・・・下代田児童遊園
- 12日(水) 身体測定(ひなぎく・たんぼぼ)
- 13日(木) 身体測定(すみれ・幼児)
- 14日(金) げんき広場ごっこ
- 26日(水) 秋の健康診断・・・全園児
- 27日(木) 誕生会食
- 29日(土) げんきひろば…幼児クラス
- 31日(月)～11月14日 ゆり・保育参加



クッキー作り