



猛暑日が続き、戸外での活動が難しい日が続いています。朝晩の風は少しだけ涼しくなってきたことも感じますが、まだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症予防に努めながらも、室内で体を動かせるよう配慮したいと思います。

2学期が始まって1週間が経ちました。生活リズムが崩れがちだった子もいるかもしれませんが、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、頭も体もすっきり過ごせるよう整えていきましょう。



9月のねらい	
0歳児	・のびのびと体を動かすことを楽しむ ・保育者とやりとりする楽しさを感じる
1歳児	・保育者や友達に関心をもち、まねたり見立て遊びを楽しんだりする ・身のまわりのことを自分でやってみようとする
2歳児	・友達と一緒に身体を動かして遊ぶ ・身の回りのことを自分でしようとする
3歳児	・いろいろな運動遊びに興味をもって体を動かすことを楽しむ ・生活に見通しをもち、簡単な身の回りのことを自分でしようとする
4歳児	・友達や保育者と一緒に体を十分に動かして遊ぶ楽しさを味わう ・季節の変化に気づき、初秋の身近な自然や生き物に興味や関心を持つ
5歳児	・相手にわかるように体験したことや思いを伝え、一緒に遊びや活動を進めようとする ・様々な体を動かす遊びに意欲的に取り組み、友達と体を動かす楽しさを感じる



9月の予定				1号認定 降園時間
日	曜日	行事・連絡事項		
1	月	試食会①	↑ あいさつ強化週間 ↓	14:00
2	火	試食会②		14:00
3	水	民生児童委員さんによるあいさつ運動		11:30
4	木			14:00
5	金			14:00
6	土			
7	日			
8	月	視力検査(ひまわりぐみ)	視力検査について 園内で看護師による簡易検査をします。 4・5歳児は、26日(火)に配布した手紙をご確認の上、9月1日(月)までに問診表の提出をお願いします。	14:00
9	火	身体測定(0～2歳児)、視力検査(うみぐみ)		14:00
10	水			11:30
11	木	視力検査(すみれぐみ)		14:00
12	金	視力検査(やまぐみ)		14:00
13	土			
14	日			
15	月	【敬老の日】		
16	火	身体測定(5歳児)	小学校に出かけ、養護教諭の先生に検査していただく予定です。	14:00
17	水	聴力検査(5歳児)		11:30
18	木	身体測定(3歳児)		14:00
19	金	身体測定(4歳児)		14:00
20	土			
21	日			
22	月			14:00
23	火	【秋分の日】		
24	水	誕生会(3～5歳児)		11:30
25	木			14:00
26	金			14:00
27	土			
28	日			
29	月			14:00
30	火			14:00

※ 避難訓練(地震・津波)は、各クラスで行います。

★Angel Tweet ～つばやき～★

体の土台をつくる 基本の動き『しゃがむ』

近年、生活スタイルの変化に伴い、和式トイレの利用や床に座る機会などが減り、しゃがんだり立ち上がった時に必要な股関節や足首の柔軟性、足腰の筋力などが未熟な子どもが増えていると言われています。便利な世の中が、体づくりの機会を奪っているのかもしれませんね・・・。

小さい時期から意識したい動き『しゃがむ』。しゃがむ時は、上半身を支えながら膝を曲げて腰を落とし、全身のバランスをとらなくてはなりません。子どもの場合、大人に比べて重心が高く頭が重いので、しゃがんだり階段を降りたる動作には大人の感覚以上に足の力や体幹が求められます。

これには、次の2つの要因があるそうです。

★姿勢が悪い

姿勢に癖がない1～2歳児は、上手にしゃがめます。しかし、成長の過程で姿勢に癖がついて重心が傾き、体のバランスが崩れてしまうと、腰をまっすぐおとせず、しゃがめなくなります。

★柔軟性・筋力不足

股関節・足首の柔軟性が未熟だったり、足腰の力が足りないと、大きくなった上半身を支えられず、後ろに倒れやすくなります。

これらは、普通の生活をしているだけでは改善されません。
不足している動きを遊びに取り入れてみてはどうでしょう。

STEP1 正座から膝立ちになる動きを繰り返してみましょう。

股関節を軸に足を前後に動かすので、しゃがむ動きだけでなく、走る時にしっかりと足を上げる動きにもつながります。

STEP2 椅子から立ったり座ったりを繰り返してみましょう。

慣れてきたら、椅子よりも低い台に替えてみましょう。股関節の動かし方や重心コントロールの練習です。

STEP3 カエルポーズをしてみましょう。

足を広げて立ち、そのまましゃがみます。手はカエルのように床に手をつけてみましょう。

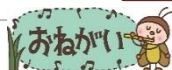
何気ない「しゃがむ」動き。意外と大事な動きだったのですね。ぜひ、お子様のしゃがんでいる姿を見てみてください。



10月6日(月) 稲刈り(5歳児)
10月17日(金) 内科検診(0～5歳児)
10月30日(木) プレ運動会



11月1日(土) 運動会(2～5歳児)
11月2日(日) 運動会予備日
11月4日(火) 1号認定児代休
11月11日(火) 秋の遠足(3～5歳児)
11月13日(木) 秋の遠足予備日
11月17日(月)～11月28日(金) オープンエンゼル(保育参観)



☆ 送迎の際は必ず「来園カード」を提示してください。施設内に入る時だけでなく、園内を出るまで見えるところに提示し続けてください。ご協力をお願いします。

☆ 車で送迎する場合、駐車場で事故を防ぐため、絶対にお子様から目を離さないでください。ご家庭でも大人のそばから離れないよう、子どもに繰り返し伝えていただきますようお願いいたします。また、決められた場所以外への駐車は近隣への迷惑になりますので絶対にしないでください。

園小中ホームページ



PC



携帯