



# 10月えんだよい



社会福祉法人 柏 赤城保育園

厳しい残暑も少しずつ和らいで、さわやかな秋風が心地よい季節となりました。木々の葉っぱもほんのり色付き始め子ども達も散歩や外遊びで秋を見つけて楽しんでいます。園内では、運動会に向けて練習の真っ最中。今年度は久しぶりの無制限開催となりますが、引き続き感染対策をしながら楽しい運動会をおかえられるように、お家でも早寝・早起き・朝ごはんのご協力をお願いいたします。子ども達の成長した姿を、たくさん応援してください！



## <10月の主な行事予定>



日	曜	行 事	内 容
14	土	運動会 9:00 開始	8:35 までに登園してください。(別紙参照)
18	水	園外保育 4・5 歳児	桐生市・野外活動センター「紙漉き体験」 持ち物等：大きいおにぎり・かっぱ・首に巻くタオル・長袖・長ズボン
20	金	RUN 伴+ぐんま来園	おじいちゃん、おばあちゃんとの交流
25	水	定期健診	歯科検診 10:30~ 内科健診 14:00~
26	木	陶芸教室 5 歳児	卒園記念制作をします
27	金	サッカー教室 5 歳児	動きやすい服装で参加しましょう
31	火	ハロウィン集会	お楽しみ♡

※10月分保育料・副食費の口座振替日は10/31(火)です。通帳残高の確認をお願いします。



## <11月の予定>

- \* 1 (水) 4 保育園年長児交流会
- \* 2 (木) 防火訓練 (消防署来園)
- \* 8 (水) 園外保育 3・4・5 歳児
- \* 15 (水) 誕生会・七五三集会
- \* 17 (金) おはなしキャラバン隊来園
- \* 24 (金) サッカー教室 5 歳児





## 《楽しかった！お泊り保育♡》



9/1～2 の一泊二日で黒坂石バンガローテント村に泊まりました。前日にカレーの材料を買いに行き、緊張しながら包丁で具材を切ってから出発です。山の空気は澄んでとっても気持ち良く川遊びをたっぷり楽しんだあとは夕飯の準備に取り掛かりました。お米を研いで飯盒炊飯。たくさん作ったカレーの鍋がからっぽになるほどお腹一杯食べたつくし組さん。『友達と協力すること』『身の回りのことを自分ですること』をねらいとして過ごした二日間。天候にも恵まれて無事に終了することができました。初めての泊りで心配している子ども達の背中を、そっと押して下さった保護者のみなさまにも心から感謝しております。ご協力ありがとうございました。



### 5歳までの十分な睡眠が脳の発達には不可欠！

よかれと思ってやっている行動が実は子どもの睡眠を妨げる【専門家】 Benesse たまひよ 30th より抜粋

子どもが夜なかなか寝つかなかったり、夜中に頻繁に目を覚ましたりする場合は生活習慣や大人の関りを見直すことがポイントです。乳幼児期の脳はものすごいスピードで発達します。4～6歳で大人の約95%になるともいわれています。そしてその脳の発達は寝ている間に行われるので0～5歳の睡眠はとても大切なのです。「子どもを寝かせるため」「子どもに良い睡眠を与えるため」と思って大人がしていることの中には逆効果なこともあります。その一つは夜泣きをしたとき、すぐ抱っこしてあやしたりすることです。それが習慣となり、それがないと、かえって眠らなくなります。最初は少し泣き止むまで時間がかかって大変かもしれませんが何もしないで見守ってください。実際に試したママからは「本当に何もしないで寝つくようになった。育児がラクになった」という声も聞かれます。他にも寝る前に音楽を流すのも睡眠の妨げになりやすいです。子どもは睡眠前に刺激を受けると、なかなか眠らなくなります。寝る前に何かするときには静かに絵本を読み聞かせる程度にとどめましょう。また寝る前に動画を見せるのはおすすめできません。理由の一つは光刺激が眠りのためのホルモンであるメラトニンの分泌を抑制するからです。少なくとも就寝一時間前からは見せないようにしましょう。光の中で特にスマホなどのブルーライトがより睡眠に影響を与えられられています。光源からの距離が近いほど影響が大きいです。画面との距離が近いスマホで動画などを見せることはおすすめできません。テレビなど、なるべく大きな画面で離れて見てください。無理なくできることとして、朝、起きたらカーテンを開けて日の光を浴びることからでもいいですし、昼寝の時間を少し早く切り上げてもいいです。スモールステップで一歩ずつ進んで、夜、十分な睡眠をとれるようにしていきましょう。子どもの睡眠は脳の発達に深く関係しますが、「就学後も十分な睡眠がとれないと、学習面にも影響が出やすいことが分かっている」といわれています。よく眠る睡眠習慣の土台を作るのは乳幼児期です。早起き・早寝ができるように生活習慣を見直してみましょう。





# 8・9月生まれの誕生日会



おめでとうございます🎵



プレゼントをもらったよ!



## 年長さん、お泊り保育報告会&お楽しみ会

一発芸チーム🎵



こま回しチーム🎵



ダンスチーム🎵



お楽しみ会の出し物は  
自分たちで考えました❤️





ペットボトルのキャップ回収に  
協力頂きありがとうございました。  
3.4.5 歳児でさくらもーるに届け  
てきました🌟



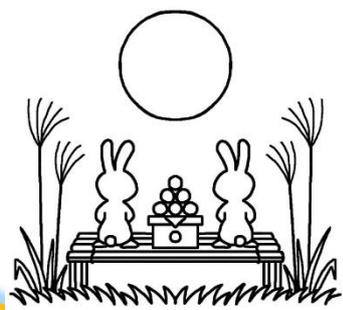
9/7 (木) 3.4.5 歳児  
親水公園に行ってきました!  
カニ発見!!



9/29 (金) 年長児 稲刈りしてきました  
カマを持って一生懸命、刈ってきたよ🌟  
「楽しい♪」って声も聞こえました!!



大谷さんも連れて帰ってきました



10月27日(土) 十三夜です  
きれいな月が見られると  
良いですね🌙

**つくし組 5歳児**

お泊り保育、楽しかったね🎵



気を付けて切ろうね!  
夜のカレー作り楽しみ♪



虫の仕掛け中!!  
残念ながら虫は  
かからず・・・🐛



川遊び最高!! 気持ち良かったね🎵



パジャマで、はい！ポーズ！！  
おやすみなさい🌙

夕飯のカレー&マッシュマロ  
飯盒のご飯、本当においし  
かったです👍



朝食の手作りホットドック  
おいしかったあ！

お泊り保育頑張りました🌸



ひまわり組 4歳児

スイカの種飛ばし、遠くまで飛ば  
したよ～！！



虫とれたー！！



水、冷たくて気持ち良かったね♡



**なでしこ組 3歳児**



スイカの種飛ばしたよ



粘土で遊ぶって楽しいね♪

**さくら組 2歳児**



絵の具ペタペタ...  
気持ちいいね!!色がつくのが楽しいね♥



絵本大好き。  
みんな顔が真剣です。



種を飛ばした後、  
美味しく頂きました!!



## すみれ組 1歳児



お外遊びや散歩が  
大好きな子どもたち♪  
最近、四輪カートが  
お気に入りです♡



ここまで、おいで〜♪

絵の具も大好き!!指先や手のひらで感触を楽しみながら  
指スタンプを楽しみました〜♪



## すずらん組 0歳児

涼しくなってきた、園庭散策や砂場遊  
びなどをのびのびと楽しんで過ごして  
います。



水遊び楽しいな〜!!



トンネルくぐりに挑戦!!



向こうのお山に行くぞ〜!!

