



暑い日が続き、なかなか外で遊ぶことができない8月でしたが、その分室内でゆったりと遊び、またお母さん同士の会話も一段と弾みましたね。
短時間水遊びを楽しむお子さんもあり、水の気持ちよさを感じながら遊ぶことができました。
少しずつ暑さも和らいできたら、園庭に出てたくさん遊びましょうね。

参加できるお子さま



就園までのお子様が参加できます。

時間 9時～14時

お子様の生活リズムに合わせて都合の良い時間に利用して下さい。

お子様の月齢が何ヶ月からでも利用できますので、近くのお友だちを誘って、ぜひお越しください。
こうりゅう地域以外の方も、毎日利用できます。
妊婦さんもお越しいただけますので、お近くにおられましたら、声をかけてあげてくださいね。

9月の予定

1日(火) 子育て相談日

18日(金) 祖父母プレゼント
大作戦

29日(火) 誕生会



4・11・18・25日(金)
毎週金曜日 園開放日

親子リフレッシュ体操教室

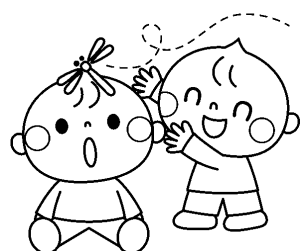
10:00～11:00 (自由時間 11:00～11:30)

ベビークラス

9日(水) 島津ふれあいセンター
講師：小森 直子

キッズクラス

16日(水) 大宮こども園
講師：竹本 七美



成長ホルモンは寝ている時にたくさん出る！！

早寝早起きの生活リズムは、2歳ころまでに完成するという研究もあります。成長ホルモンは体内時計を調節するので睡眠ホルモンといわれるメラトニンは寝ている間にたくさん出るので、たっぷり寝る子はお得です。特に小学校低学年までは早寝(20時過ぎに就寝)して、早起きする習慣を続けてほしいのです(1歳児は12時間、5歳児は10時間の睡眠が必要だといわれています)

早く寝るためにはいろんな工夫が必要です。おやつのあとの昼寝、長風呂(お風呂が好きなお子さんは要注意です)、夕食後のおもちゃ遊び、寝つきかけているときのパパの帰宅などが妨げになります。早寝のためには家族の協力も必要です。



参考文献:たまひよ

「小児科医・太田先生からママ・パパへ、今伝えたいこと」



9月も暑さが続きます！こまめに水分補給を！！

子どもの体は大人よりも多くの水分で構成されていて、赤ちゃんは体重の70～80%が水分と言われています。

新陳代謝が活発で、たくさん汗をかくだけでなく、おしっこや涙や鼻水でも水分が失われています。大人よりも水分が必要なのに、大人よりも水分が失われる機会が多いのです。

自分で喉が渴いたということを自覚したり、伝えたりすることがまだ難しい時期なので、大人がこまめに水分補給の機会を作ることが大切です。



参考文献：小学館発行 「0.1.2歳の保育」

