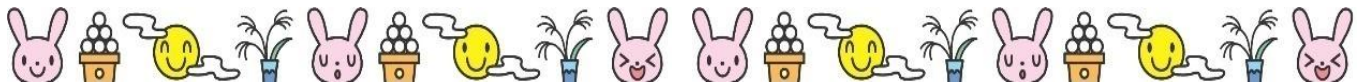


食材を五感で感じよう秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるっとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。



★ 早寝 ★ のためにできること ★

① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動が始めます。

③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

⑤ おふろはぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



子育て塾のご案内

『子どもの学び方』

じつは、子どもって“教えなくても”育つ力を持っている! その秘密、一緒に学びませんか? 子どもの学び方を知って安心感ある子育てを♡

日時: 9月16日(水) 10:30~11:30

場所: ちゃいるどはうす保育園 ホール

定員: 10組程度

講師: 猪瀬 理恵先生

参加方法: 029-241-5007 まで
お電話ください。

防災の日

9月1日は「防災の日」です。いざという時に備えて、ぜひ家族全員で確認をしてみましょう。

〈非常時の持ち出し品の準備〉

リュックの中には非常時の持ち物を詰めておきましょう。



〈乳幼児のための持ち出し袋〉

乳幼児がいる家庭では、次のようなものが必要になります。

最低3日分は用意しておきましょう。

・紙おむつ・着替え・常備薬

・体温計・履き替えの靴・おやつ・毛布・

赤ちゃんがいるなら粉ミルクと哺乳瓶など。

その他、かさばらない玩具や折り紙や子どもが好きな遊び道具をいれておくと、避難所で役に立ちます。



〈避難する場所〉

避難場所がどこなのか、そこまでの経路を確認しておきましょう。

〈地震で倒れやすい物がないか〉

棚の上に置いてある物は下ろし、倒れそうな物などは固定するなどの工夫をしましょう。



〈家族がはぐれた場合の連絡方法〉

はぐれた時の待ち合わせ場所や緊急連絡先はいつも身に付けるようにしましょう。



誕生会に参加しませんか?

～あつまれ★9月うまれのおともだち～

保育園のお友達と一緒に誕生会に参加してみませんか? みんなでお祝いのお歌をうたって、先生たちによるお楽しみなどがあります!

誕生会のあとには、手形を取り、身体測定も行います。

ご参加お待ちしております♪

