

# きのみ通信 10月号



H30.9.27 (木) 発行

本郷ゆうし保育園 子育てひろば

<http://www.hongouyuushi.ed.jp/>

mail kosodate@hongouyuushi.ed.jp

稲城市東長沼 2115-2

TEL 042-401-6951

FAX 042-401-6952

## 10月の園庭開放は、

4日(木)、10日(水)、11日(木)、17日(水)、18日(木)、24日(水)、  
25日(木)、31日(水)日です。 ※時間は、9:00~12:00です。(11:45には、お片付けを始めます。)

### 集合遊具について

保育園には、乳児向けの集合遊具があります。

お子さんが上っている時は、目を離さず、危険がない様に見守っていきましょう。

園庭開放は、  
予約はいりません。  
どなたでもどうぞ。

## 10月のどんぐりの会・くるみの会

### 【くるみの会】①

【日時】10月16日(火) 10:00~11:00

【内容】保育所体験 園庭あそび(雨天時:室内遊び)

☆1歳児クラスと一緒に、日中の活動から食事まで  
を体験して頂きます。

【対象年齢】平成28年4月2日~

平成29年4月1日生まれのお子さん

【定員】2組

※親子で試食費500円を集合させて頂きます。

### 【くるみの会】②

【日時】10月23日(火) 10:00~11:00

【内容】保育所体験 運動会ごっこ

☆2歳児クラスと運動遊びを行います。

【対象年齢】平成27年4月2日~

平成28年4月1日生まれのお子さん

【定員】5組

### 【どんぐりの会】

【日時】10月30日(火) 10:00~11:00

【内容】室内遊び

☆0歳児でも行えるリズム遊びを一緒に楽しみたい  
と思います。

【対象年齢】平成29年4月2日生まれからの

お子さん

【定員】10組



くるみ・どんぐりの会は11:00終了ですが、お部屋  
は11:30まで開放しています。ぜひご利用ください。

内容をご確認の上お申し込みください。  
又、月1回の参加になりますので、  
ご了承ください。

### つどいのご予約について

◎予約受付時間

\*月曜日から金曜日までの9:00~17:00

\*毎月1日からつどい前日の17:00までが受付に  
なります。

(1日が土日祝日の場合は、翌日又は月曜日より  
なります。)



◎申し込み方法

電話又は、園庭開放にお越しの際にお申し込みください。

※ご予約は定員になり次第締め切らせていただきます。

キャンセルの場合はお電話にてご連絡ください。

尚、一人で複数の方のご予約はご遠慮ください。

※兄弟、姉妹で参加ご希望の場合は、上のお子さんの年齢の  
つどいにご参加ください。尚、予約の際には、

下のお子さんのお名前・生年月日もお知らせください。

※予約の際には、内容をご確認の上ご連絡ください。

## \* ゆうしとあそぼ \*

10月11日(木) 本郷児童館にて 10:30~11:45 本郷ゆうし保育園の保育士が素敵な遊びを  
お届けします。予約は要りません。是非、遊びにいらしてください。

# 栄養士より ぱくぱく・もぐもぐ

～「よく噛んで ゆっくり 食べよう！」～

「よく噛んでゆっくり食べる」ことは、健康に大きな影響を与えています。噛むことは消化の第一歩。食べ方を間違えると、直接的な事故の原因となります。また、将来の健康リスクを高めることにつながります。毎日の食事で、子どもの「噛む力」を育みましょう。

## ★「よく噛む」ことの大切さ



\*学校食事研究会では、噛むことの効用をわかりやすい標語にしています。

# 看護師より すくすく・のびのび

今年は平年より気温が高く、熱中症の注意警報も多く出されていました。夏の疲れや毎日の朝晩の温度差により、体調をくずしやすくなります。生活リズムを整え、温度調整をして快適に過ごしましょう。今回は早寝早起きの大切さについてお知らせします。

## なぜ「早寝早起き朝ごはん」が必要なのでしょう

### 睡眠の効果

従来から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。子どもの成長に欠かせない脳内物質であるメラトニン(暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働き)と成長ホルモン(寝入ったすぐの深い睡眠時に分泌され、脳、骨、筋肉の成長を促す働き)は眠っている間に活発に分泌されます。眠る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、午後9時ごろには就寝させるように心がけましょう。

### 朝の光の効果

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。セロトニン分泌は、夜寝ているときにはなく、朝起きると始まります。セロトニンの分泌を増やすには、陽の光を浴びて体を動かすことや、しっかりと噛んで朝ごはんを食べること等が効果的です。一方、陽が沈むと睡眠を促すホルモンであるメラトニンが合成されます。朝の光を浴びて、昼に活動を行うことにより、夜にはメラトニンがたっぷりと合成され、よく眠ることができるようになります。

## 移動動物園がやってきます。

日時：10月3日(水)

時間：12:00～13:00

場所：本郷ゆうし保育園 園庭

ご予約は必要ありませんので、園庭開放と同じように園庭側の通用門からお入りください。

餌は、保育園で用意しますので、持ち物は必要ありません。

3日(水)の通常の園庭開放はありませんのでご注意ください。



### ★育児相談を行っています★



子育てについて、食事の事、健康の事、睡眠の事やお友達の事等、なんでもお気軽にご相談ください。園庭開放やつどいでもお話を伺いますが、電話によるご相談、また来園してのご相談もお受けしております。

月曜日から金曜日 9:00～16:00 TEL: 042-401-6951

(作成者: 花田 明日香)