



わかば通信

令和元年 9月

主任保育士 實藤 早苗



毎日暑い日が続いています。その中で運動会の練習を、こども達は頑張っています。
 早寝、早起き、十分な休息や睡眠、食事のバランスなど健康管理にご留意ください。
 睡眠には体の疲れをとる(レム睡眠)と脳の疲れをとる(ノンレム睡眠)があります。
 体の疲れは短時間、睡眠をとれば回復しますが、脳の疲れは乳幼児の場合、10時間睡眠の確保が必要になってきます。
 21:00までには、布団に入り眠る習慣をつけさせたいですね。
 暑さに負けない体づくりをこころがけていきましょう。

<行事予定>

- 3日(火), 防災訓練
 - 4日(水), 誕生会
 - 6日(金), 運動会総合練習①
 - 13日(金), 運動会総合練習②
 - 14日(土), 布団乾燥
 - 26日(木), 運動会総合練習③
 - 28日(土), 第43回大運動会(雨天時⇒体育館 0才児より保護者参加の行事です!!)
- ★ 板付北小学校へ現地集合です。忘れ物のないように!
 - ★ お弁当はいりません。帽子は被ってください。
 - ★ 運動会に関する詳しいプリントは、後日配布予定です。

9月の体育教室は、2日(月)・9日(月)・18日(水)・30日(月)
 9月の音楽教室は、5日(木)・12日(木)・19日(木)
 ★ 音楽教室は、運動会練習の為、1回少なくなっています。

10月の行事予定

- 11日(金), 3才社会見学・・・詳細は別紙プリントを配布します。
- 17日(木), 芋掘り(年長児)
- 18日(金), 4才社会見学・・・詳細は別紙プリントを配布します。
- 23日(水), 5オクッキング・・・芋掘りの芋を使って、スイートポテトをつくります。



飛んでけ! 夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメや
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、緑
黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないも
のがお勧め

お知らせ

★運動会について

日時 9月28日(土)

場所: 板付北小学校

3才以上児 8:40~8:50分集合

9時開始

0・1・2歳児 9:20分集合

★おたのしみ発表会

日時 12月21日(土)

場所: 博多市民センター

保護者同伴の行事です。現地集合
になります。



★保育園開園時間の確認★

保育園の開園時間は AM 7時からです。

7時前はこども達の受入れの為、掃除等の準備がありますので、

ご理解とご協力をおねがい致します。