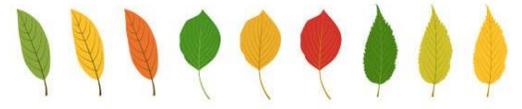


9月の園だより

社会福祉法人 佐東福祉会
佐東ひかり保育園
Tel 082-873-6600



保護者とのコミュニケーション

「子どもの睡眠」

暦は秋です。例年であれば朝晩涼しく・・・とあいさつする時季ですが、今年はまだまだ猛暑続きです。その中でも、ずいぶん日暮れが早くなってきました。秋が近づいています。さて、日本の子どもたちは、世界の中で一番睡眠時間が短いと言われていています。小児の睡眠不足や睡眠障害が持続すると、肥満や生活習慣病、うつ病の発症率を高めるそうです。適切に対処していくには、基本的な生活習慣から見直す必要があります。「早寝、早起き」ではなく「早起き、早寝」から始めましょう。まずは1週間、頑張ってお早起きしてみましょう。そして歯磨きでもしながら日光を浴びたり、窓辺で顔を戸外に向けて、体内時計の時刻をあわせましょう。早起きさせた分の睡眠時間は、早寝で取り返せます。1～2週間ほども続けると子どもたちの体内時計は徐々に朝方に変わり、早起きの辛さは減っていきます。早起きから始めることで、太陽と朝食を効果的に使い、習慣作りをします。ただし、週末の寝坊には注意してください。お昼近くまで寝坊してしまうと体内時計が一気に遅れ、1週間分の苦労は水の泡になってしまいます。休みの日の早起き、なんだか得した気分も味わえますね。

日	曜	9月の行事予定	日	曜	10月の行事予定
4	月	身体測定週間	2	月	身体測定週間・保育園現況届の配布
8	金	園開放(園庭遊び)	5	木	運動会全体練習⑤
13	水	近隣清掃デー	7	土	第28回 運動会(3歳児以上)
18	月	敬老の日	8	日	運動会予備日
20	水	運動会全体練習①	9	月	スポーツの日
22	金	運動会全体練習②	12	木	近隣清掃デー
23	土	秋分の日	13	金	園開放(保育園探検・園庭遊び)
25	月	運動会全体練習③	20	金	バス遠足(3歳児以上)
27	水	新入園児説明会	24	火	火災避難訓練(消防署立会予定)
28	木	地震・火災避難訓練	26	木	新入園児説明会
29	金	運動会全体練習④	27	金	交通ランド(5歳児)

【十五夜・お月見】

今年は、9月29日(金)が、十五夜です。秋の真ん中である中秋にお月見をする行事です。日本では月の模様が「ウサギが月で餅つき」をしているように見えますと言われますが、アメリカでは「ワニ・トカゲ」インドネシアでは「編み物をする女性」オーストラリアでは「男性の顔」など、国によってバラバラのようです。さて、子どもたちにはどのように見えるのでしょうか。ぜひ聞いてみてください。



【車での送迎について】

下記、広島市の保育園での事例です

「駐車場あたりを通りがかった時、バンバンと音がする車に近づいてみると、汗だくになった子どもが泣き叫び助けを求めていた。車の助手席にはスマホ等があったが、ドアは開かず、周りを見渡しても人の姿はなく、子どもの命に関わると思い、すぐ110番した。子どもを抱いたお母さんの姿が見えたので声を掛けると、車の持ち主だった。保育園に下の子どもを迎えに行く時に、上の子どもが寝てしまったので、すぐ戻るからと思って、車を停める前にエアコンをがんがんにかけてからエンジンを切り、迎えに行った」との事例です。大事に至ることなくよかったです。

どんな理由があっても、車の中に子どもを残したまま保護者がある場所を離れることは大変危険です。特に気温の高い今の時期は、車内の温度は一気に上がることを理解し、危険であることを認識していただくよう、重ねてお願いいたします。

手足口病って?

口や手足に米粒くらいの水ぶくれができる

夏に流行する

発症から数週間後に爪がはがれるケースも

- ◆感染は?
 - ・つばがとんでうつる
 - ・便のウイルスが手から口を経て感染
- ◆予防は?
 - ・手洗いでウイルスを落とす
- ◆かかったら?
 - ・遊具を個人別にする
 - ・回復後も便からウイルスが2～4週間排泄されるので、おむつなどの扱いに注意する

園内でも、手足口病が小さな子どもたちのクラスを中心に発症しています。出席停止の感染症ではありませんが、口腔内に湿疹ができると、痛みで食事や水分が取りづらくなり、脱水症状等を起こす可能性もありますので、お子さんの様子を見て頂き、普段通りの生活が出来るようになってから登園しましょう。

【キッズリー連絡帳提出のお願い】

日々、アプリにて連絡帳の提出や登降園時にスマホでの打刻に協力いただきありがとうございます。登園するのだから連絡帳の提出は、後でも大丈夫ではなく、必ず9時までに検温し、登園・欠席の連絡帳の提出をおねがいします。