



水遊びやプール遊びを十分に楽しんだ8月。9月に入り、まだまだ暑い日が続いていますが保育園コスモスの子どもたちは元気に遊んでいます。9月は夏の疲れが出やすい時期です。体力がなくなると、感染症などにかかりやすくなるため、園では戸外遊びを短時間にしたり、こまめに休息をとったりしながら、安定したリズムのなかで、健康的に過ごしていきたいと思えます。

☆うんどうかいにむけて☆

9月にはいると10月の運動会にむけて「がんばるぞー」という気持ちも高まってきます。日頃から楽しんできたものを競技に取り入れる事で自信をもって取り組めるようにしていきたいと思えます。



子どもの靴の選び方



子どもの靴を「すぐ大きくなるから」と大きめのサイズを選んでいませんか。靴選びは健康のためにも大切です。以下を参考に、子どもの足に合った靴を選びましょう。



☆秋の夜長ですが・・・☆

乳幼児期は夜中に目を覚ます事も多いですね。成長と共に夜中に起きる回数は減ってきますが、ぐっすり眠る為には配慮も必要です。寝る一時間前にはリラックスしてお風呂に入る、寝る前には体を激しく使う様な遊びはしない、音や光の刺激は控える、などです。テレビは音も光も刺激が強いので、寝る直前までつけておくのは避けましょう。テレビなどを消してゆったりと夜空にうかぶ月や星を見上げたり、虫の声に耳を傾けたりしてお子さんとお話しなどして秋の夜長を過ごしてみたいはいかがでしょうか。