



レインボーだより

2019年10月1日 社会福祉法人 健翔会 レインボー保育園
〒841-0014 鳥栖市桜町1434-1 Tel 0942-84-0120
ホームページ <http://www.kensyokai.or.jp> 発行責任者 西村 洋子

さわやかな秋晴れの日が続き、過ごしやすい季節になってきました。運動会に向けて子どもたちは元気なかけっこをしたり、体操や遊戯の練習を楽しんでいます。また、お友だちの応援や、仲間と協力して最後までやろうとする姿がみられます。

さて、いよいよ消費税が10%になり、同時に3歳児から5歳児の保育料が無償化になります。無償化の説明会には、お忙しい中ご参加いただきありがとうございました。保育所の給食の材料に係る費用については、自宅で子育てを行う場合も同様にかかる費用です。このため、保育所を利用される保護者の方も自宅で子育てを行う保護者と同様に、その費用を負担することが原則となります。無償化後も引き続き、保護者の皆様のご負担となりますので、よろしくお願ひ致します。

今月は、消防署見学や秋の遠足も予定しています。園での行事に関心を持ち、楽しい体験となるように考慮していきたいと思っています。

園長 西村 洋子

運動会のご案内

第14回運動会では「レインボーキッズ いっぱいひびけ わらいごえ」をテーマに次の通り開催します。会場周辺地図等詳細は、後日お渡し致しますプログラムをご覧ください。

1. 日 時 令和元年10月5日(土) 午前8時45分開始
2. 場 所 田代小学校 田代まちづくり推進センター側グラウンド
3. 集 合 午前8時30分(にじ2組、1組、2組対象)
4. 駐 車 場 江見製袋裏、田代小学校第一運動場の駐車場
5. 服 装 各クラス受入れ室のお知らせボードでご確認下さい。
 - <1組・2組> 体操服・赤白帽子
 - <にじ2組> 運動しやすい服装・黄色帽子
6. 欠席の場合 午前7時30分から8時までに当園までご連絡下さい。

(お願い) 会場でのペットの同伴はご遠慮下さい。



10月の行事予定表

5日(土) 第14回運動会	7日(月) 尿検査配容器配布
8日(火) 尿検査容器回収	9日(水) 内科検診
10日(木) 避難訓練	11日(金) 歯科検診
16日(水) アウトリーチ	18日(金) サッカー教室(年長児対象)
22日(火) 祝日のため休園	23日(水) 消防署見学(年長児対象)
25日(金) 三ヶ園すもう大会(年長児対象)	31日(木) 遠足(幼児対象)

- <体育教室> (1・2組) 7日・21日・28日
- <英語教室> (1・2組) 1日・8日・15日・29日
- <数の教室> (年長児対象) 7日・21日 <布団交換日> 2日・16日
- <フッ素洗口> (年中児希望者) 2日・9日・16日・23日・30日
(年長児希望者) 1日・8日・15日・29日

クラスだより にじ1組

秋晴れの心地よい季節となり澄み切った青空の下、のびのびと元気に遊ぶ子ども達です。

最近子ども達がよく手にしている物に、クラスの子どもの写真を集めたカードがあります。まず手にとって1番最初に開くページはもちろん自分のページで、自分の写真を見つけるとにっこり微笑んで「てー！てー！（みてー）〇〇ちゃんねー」と、子どもなりの精一杯の言葉で、近くの保育士に自分の顔だと知らせてくれます。お友達の写真が出てくると、その子の名前を声に出したりお友達と写真を交互に指差したりして「おっ！おっ！」と言いながら「あの子だよ」と教えてくれます。これまで『個』だった子ども達が、共に生活するお友達を徐々に意識するようになったことを感じます。

先日の朝、車の遊具で遊ぶ男児がいました。大好きなお友達が登園したことに気付くと、すぐに遊具棚から同じ車をひとつ取って入り口へお出迎え。ニコッと笑顔でお友達に車を渡してくれました。それから自然と一緒に遊びだし、言葉はなくても心で通じ合う二人の姿にほっこり心が温まりました。

友達同士の触れ合いを大切にしながら、日々子ども達と成長していきたいと思ひます。



保育士 津野優美

◆生活リズムを整えましょう◆

季節の変わり目は大人も子どもも体調を崩しやすいです。免疫力を高めるには、規則正しい生活リズムと十分な食事、特に睡眠が必要不可欠です。それから笑顔も大切だそうです。

◆夜の睡眠の質を高めるには？◆

- 朝、太陽の光をしっかりと浴びると、睡眠ホルモンの餌となるセロトニンの分泌スイッチが入ります。
- お昼寝は15時までには切りあげます。それ以降は夜の睡眠に支障がでます。もし夕眠してしまった場合は30分以内に起こすといいです。ちなみに大人は15分間のお昼寝が脳の休息に効果的です。
- テレビやスマートホン等の強い光は、視神経を通して脳に影響を与え夜の眠りを妨げます。夜の眠りへ移行する夕方からは、なるべく部屋の明かりも明るすぎないようにするといいです。目を閉じて、瞼を通して光は眼球に届くので、寝る時は真っ暗にします。
- 入浴は、体温が上がり体を目覚めさせてしまうので、入眠時間の1時間前には済ませましょう。体温が下がってくる頃に眠ると、深い眠りに入りやすいです。

参考文献『寝る子は脳が育つ』



駐車場は譲り合ってご利用下さい。送迎の際には、必ずお子様の手をつなぎ、車には十分ご注意下さい。