



本格的な夏がやってきました。真夏の日差しを浴びながら、あゆっこ農園の野菜がぐんぐん育ち、たくさんの恵みをみんなでいただいています。普段野菜が苦手な子どもも、自分達で育てて、収穫した野菜は特別なようです。また、泥んこ遊びやプール遊び等は、どんどんダイナミックになり、夏ならではの遊びを楽しんでいます。夏は好奇心を刺激する遊びが盛りだくさん。今しかできない貴重な体験を、友達と関わりながら、心も身体も大きく成長してくれることを願っています。

地域行事への参加

8月は地域での夏祭りや地藏盆等が開催され、いろいろな世代の方との交流や地域の伝統行事に触れる機会になると思います。

またお盆には帰省されるご家族もあるかと思いますが、お盆は、亡くなった先祖や家族の霊を家に迎え、供養する行事です。ご先祖様を偲び、元気に暮らしていますというお礼の気持ちを伝えましょう。お墓参りでご先祖様に手を合わせることは、子ども達にとって貴重な経験になることと思います。

元気に夏を乗り越えよう！

せみの羽音に耳を澄ませてみましょう。『ジージージリジリ』はあぶらぜみ、『オーシーツクツク』はつくつくぼうし、『カナカナカナ』はひぐらし。

せみの羽音を聞くと夏を感じます。セミは2年から7年の間を土の中で過ごし、成虫時代は2週間しかありません。せみやかぶとむし、くわがた等、ご家族で夏の虫探しを楽しんでみてください。

★行事予定

- 1日(金) 夏季休暇(1号認定児)～8/20
預かり保育(1号認定児)～8/7
- 11日(月、休) 山の日
- 12日(火) 夏季希望保育(2・3号認定児)～8/15
- 18日(月) 預かり保育(1号認定児)～8/20
身体計測(ぱんだ)
- 19日(火) 身体計測(うさぎ)
- 20日(水) 身体計測(ひよこ)
- 21日(木) 身体計測(はな)
- 22日(金) 身体計測(ほし)
ポップコーンクラブ(未就園児事業)
- 25日(月) 身体計測(にじ)
避難訓練
- 27日(水) 焼きとうもろこし(おやつ)
なかよしスポーツ(ぞう・くま)
- 28日(木) 絵本おやつ『うみのソーダゼリー』
- 29日(金) 水遊び終了
午睡終了(くま)

元気な身体作りはよい生活リズムから

休み中は、生活リズムが不規則になりがちですが、健やかな身体作りのために規則正しい生活を心掛けましょう。

しっかり朝食をとりましょう

元気に活動するだけでなく、成長するためにたくさんのエネルギーが必要です。

身体を動かし、十分に遊びましょう

たくさん遊ぶことで心も身体も満たされ、夜、寝付きやすく睡眠を深める効果も期待できます。

寝る前はゆっくり過ごしましょう

眠りやすくするために、絵本を読む等して、静かに過ごしましょう
睡眠中は、脳や身体の成長を促す成長ホルモンが分泌されるため、3歳で12時間、5歳で11時間程は必要です。