



# 9月 ほけんだより

## 熊取みどり幼稚園

まだまだ暑い日差しが照りつけるこの時期は、食欲がわかなくなったり、汗を多くかいたりして、どうしても体調が崩れがちになります。また、夏の疲れの出る季節でもあります。体調の変化に注意し、無理をしないようにしましょう。



### 規則正しい生活を！

夏休み中、いつもより遅くまで寝ていた・起きていたということは、ありませんでしたか？規則正しい生活を心がけましょう。

#### ①早寝・早起き



早寝・早起きは、出来ていますか？生活リズムを身につけるためには、まず早起きから始めて、日中にしっかり体を動かすようにしましょう。そうすることにより、早寝がしやすくなります。

#### ②朝ご飯



朝ご飯をきちんと食べると、脳や体にエネルギーが補給され一日の活動をスタートさせるための準備が整います。元気の源、朝ご飯をしっかりとするようにしましょう。

#### ③朝うんち



寝る・食べる・出す（排便する）ことは、生きていく上で、最も基本的なことです。朝ご飯の後に、朝うんちの習慣をつけるためにも、時間に余裕を持ちましょう。



### 運動会の練習が始まります!!

ご家庭で、お子さんと一緒にチェックをお願いします。



#### □ 靴のサイズをチェック！



今履いている靴は、足の大きさに合っていますか？  
運動会当日には、履き慣れた靴で参加できるよう、練習が始まるこの時期に靴のサイズを見直しておきましょう。また、運動会当日は、上靴で参加しますが、屋外での練習は運動靴で行います。上靴・運動靴ともにサイズの確認を宜しくお願いします。

#### □ 体操服のサイズ、ズボンのゴムをチェック！



どんどん大きくなっている子ども達。体操服のサイズは、小さくなってきていませんか？  
また、ズボンのゴムは伸びていませんか？走ったり跳っている時にも集中出来るよう、ズボンがずり落ちてこないか確認をお願いします。  
年長・年中組は、練習中ジャージ（長ズボン）を着用します。半ズボン・長ズボン両方の確認を宜しくお願いします。

#### □ 帽子のゴムをチェック！



カラー帽子のゴムは、伸びきっていませんか？また、短すぎたりしていませんか？  
練習中、帽子が脱げたり、首が痛くならないよう子どもの顔のサイズに合った長さに調節してあげてください。

#### □ 持ち物の名前をチェック！



体操服、カラー帽子、靴下すべてに名前の記入はされていますか？  
新しく買った服、お下がりや買った服など名前の記入・書き換えは済んでいますか？  
とくに年長組は、組体操の練習で靴下の着脱が増えます。履き間違いを防ぐためにも持ち物・衣服には必ず名前の記入をお願いします。

#### □ 水筒の量をチェック！



まだまだ暑い日が続きます。十分な水分補給がとれるよう、大きめの水筒または、水筒を2つ持たせてあげてください。