



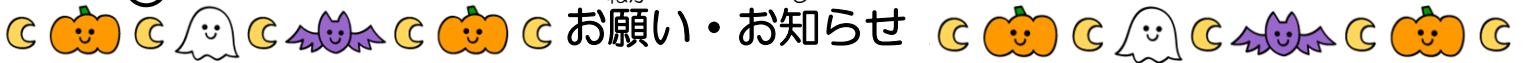
ぐみ ひばい組だより



夏の厳しい暑さも終わり、少しずつ秋の訪れを感じられるようになりましたね。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・楽しみの多い季節。秋にしか感じられない生き物や植物・様々な食材に触れられるよう考えていきたいと思っています！10月はよいよ運動会がありますね。子どもたちはダンスやかけっこなどの練習を汗をかきながら頑張っています！ダンスが好きな子は活動時間だけでなく、ゾーン遊びの時間にも「踊りたい！」と子どもたち自身から声を掛けてくれる姿が見られ、「運動会が楽しみ！」と期待を膨らませながら取り組んでいます！子どもたちが練習した成果が発揮できるよう当日は暖かいご声援をよろしくお願いいたします！

今月の保育目標

- ・友達と戸外で十分に体を動かしたり、秋の自然に触れたりして遊ぶことを楽しむ。
- ・簡単なルールを守って友達と一緒に楽しんで遊ぶ。



お願い・お知らせ

暑さも少しずつ落ち着き、朝晩は涼しい日が増えてきましたね。日によって気温差のある季節の変わり目となってきますので、調節をし元気に過ごせるよう半袖・薄手の長袖の両方のご準備をお願いします。また、衣類のサイズや名前が消えかかっているかのご確認もよろしくお願いいたします。

子どもたちの姿勢

生活の中でおさまが寝ころびながらブロック遊びをしていたり、食事中には片足をあげる・肘をつきながら食べているなど姿勢について気になったことはございませんか？声をかけてもなかなかないなんてことも…。姿勢が悪いと、骨盤の歪みだけでなく怪我へのリスクも高くなり、集中力・視力の低下等デメリットがたくさんあげられます。子どもたちの体力・運動能力は年々低下しているというデータが出ており、コロナ禍の影響から身体を動かす時間が減少し、スマホやゲームなど座り遊びが増え体を支える筋力が低下したことが考えられています。また、最近では朝食を食べない家庭も増えてきていますが、朝食を抜いてしまうと脳や身体のエネルギーが不足し、1日の活力が保てず良い姿勢も保てなくなってしまうこともあります。「姿勢を正す」と聞くと少し固く感じますが、子どもたちは遊びの中で鍛えられた筋力で姿勢を保つことが出来るようになります。バランスボールやトランポリン・公園であればブランコやジャングルジム・鉄棒などもおすすめです！また、お手伝いとして床の雑巾がけも有効的です。バランスボールやトランポリン・鉄棒など一人で難しそうであれば始めは保護者の方が手でしっかり支えてあげ、やり方が理解できるようになってきたら少しずつ軽く手を握るようにしていくと子どもたちも自分の力で自分の身体を支えられるようになってきますので、ぜひご家庭でも取り入れてみてくださいね！

