



すぎのこだより

【ホームページ】 <http://www.suginokohoikuen.jp>

第480号
【園長】伊東 健
【担当】八代 恵理香
【☎】28-8156

朝晩に冷え込むことが多くなり、健康管理には特に注意が必要な季節ですね。

今月は、さくら組さんが楽しみにしているお店屋さんごっこがあります。子どもたちは、「店員さんがんばる！！」とはりきっています。各クラスでもそれぞれ品物を一生懸命作りました。当日のお買い物がたのしみですね。

来月はいよいよクリスマスお遊戯会がです。ただいま練習真っ最中！本番を楽しみにしていただいね。



11月の予定

1	水		パン
2	木	お店屋さんごっこ	
3	金		
4	土		お弁当
5	日		
6	月		
7	火	歯科・内科健診	
8	水	七五三お宮参り	パン
9	木	雨天時お宮参り	
10	金		
11	土		🍷
12	日		
13	月	城北小学校給食体験(さくら)	
14	火	集金日 東北フリープレイズ来園	
15	水	集金日	パン
16	木	いもやき会 城北小学校5年生来園	
17	金		
18	土		🍷
19	日		
20	月		
21	火		
22	水		
23	木		
24	金		
25	土	中ズック・布団持ち帰り日	🍷
26	日		
27	月		
28	火	お遊戯会総練習①	
29	水		
30	木	お誕生会	完全給食

外遊びだーいすき！！

「子どもは風の子元気な子」外遊びが大好きなすぎのこ保育園のお友達！！
「外に行くよ！！」と言うと「やったー！！何して遊ぼう」と喜んで園庭に飛び出します。そんな外遊びの様子をご覧ください。



2歳児は、絵を描くのが大好き！！
石をもって好きなものを描いています。



3歳児は、遊具で遊んでいます
長いすべり台がお気に入り・・・



4歳児は、お友達との会話を
楽しみごっこ遊びに夢中！！
何屋さんかな？



5歳児は、自分より小さいお
友達のお世話をしながら一
緒に遊ぶ場面も見られます。



車上荒らしに
ご注意ください！

さて、新入園時も入園して6ヶ月が経ちました。普段の生活習慣は整っているでしょうか？

生活習慣の乱れが体力・気力・学習意欲を低下させます。子どもの健やかな発達には「早寝早起き朝ごはん」に象徴される正しい生活習慣が大事です。

成長に大きくかかわる睡眠・・・子どもの成長に欠かせない成長ホルモンは眠っている間に活発に分泌されます。特に22時から2時までの時間帯にぐっすりと眠っていることが大事です。

「朝ごはん」抜きは脳の働きにも影響・・・以前も書きましたが、朝ごはんを良くかんで食べるとセロトニンの分泌が増えます。また、脳のエネルギー源であるブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまうので、朝ごはんを毎日食べると食べない子より学力が高いと報告されています。

子どもたちには「睡眠」と「食事」が大事なんですね。今年も残り2ヶ月、子どもたちは来月のクリスマスお遊戯会に向けての練習が始まりました。12月16日、当日はぜひご来園下さい。

園長