

おるごーるだより

9月の行事

月	火	水	木	金	土
				1 身長・体重測定 布団クリーニング(持ち帰り) 歯みがきコップの持ち帰り	2
4 子育て広場と交流 10:30~音楽教室に参加	5	6	7	8	9 歯みがきコップの持ち帰り
11 子育て広場と交流 10:30~音楽教室に参加	12	13	14	15 布団クリーニング(持ち帰り) 歯みがきコップの持ち帰り	16
18 園は休み 敬老の日 おじちゃん、おばちゃん に感謝の気持ちを伝える日	19 防災訓練(火災) 15:00~	20	21	22 歯みがきコップの 持ち帰り	23 園は休み 秋分の日 昼と夜の長さが同じ日 少しづつ夜が長くなります
25 子育て広場と交流 10:30~音楽教室に参加	26	27	28	29	30 歯みがきコップの持ち帰り

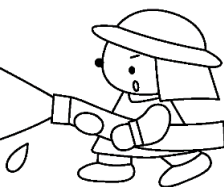


夏の間は毎日暑くて、昼間が長くいつまでも明るかったですね。
これから少しずつ夜が長くなり、太陽の日差しも弱まり涼しくなってきます。外遊びや散歩に行き季節の変化を感じてゆきたいと思います。
また、残暑もあり夏の疲れが出るのもこの頃。体調を崩さないように十分な休息と栄養をとり、生活リズムを整えてゆきましょう。



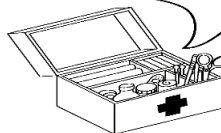
9月1日は防災の日

もしものときに備え、非常用品の用意や点検をしましょう。



9月9日救急の日

救急用品の点検をしましょう。



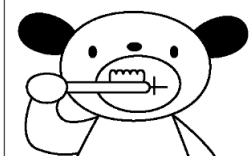
生活リズムを見直そう

長期の休みなどで、生活リズムは乱れていませんか？ 夜寝る時間が遅かったり時間に追われたりすると、自律神経が不安定になり、心身共に調和がとれなくなります。生活リズムを整え、大人も子どもも健康に過ごせるようにしましょう。

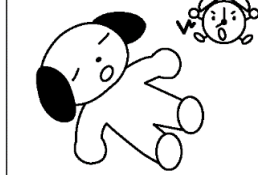
家族で朝食



食後の歯磨き



早寝・早起き



水で洗顔



余裕をもって排便



園に行く用意

