

# 8月号 すいか小規模保育園だより

発行日/令和6年7月31日(水)

いよいよ夏本番！毎日暑い中、水あそびや、室内での涼しいあそびなども行い、活動を工夫しながら、夏を楽しんでいます。たくさん遊んで、しっかり水分補給をし、十分に休息もとりながら、元気に過ごしていきたいと思います。

8月から、0歳児のお友だちが1名入園します。更に保育園が賑やかになるのが、楽しみです。

## 夏の生活習慣

暑さが増してくると、0・1・2歳児も日中疲れが出てきます。年々、全国的に暑さが厳しくなっていますので、夏場は特に、午睡以外にも十分に休息をとれるよう、一人ひとりの体調や生活リズムに合わせて過ごし方を工夫しています。

## ☆生活リズム

毎日の規則正しい生活リズムが、子どもの意欲・体力向上・情緒の安定に繋がります！！

- ・寝る時間が遅くなり、朝起きられない。そのため朝起こす時間が遅くなる・・・
- ・朝、早く起きるため、その後の朝寝を長くしてしまう・・・

園での生活リズムも崩れ、日中も機嫌が悪い。午睡の時間で眠れない。



午睡も遅く寝るため、起きられない、午後も機嫌が優れない姿があります。



※朝寝は10～15分を目安に。1歳3か月頃から、なくしていけるといいですね。

日中の活動の疲れから眠くなってしまった時には、お昼寝に響かないよう、5～10分を目安に休息をとり、すっきりと食事を食べることができるようになっています。

**大切なのは・・・★9時までには眠る習慣★6時半までには起きる習慣★**

生活リズムは自然に身につくものではありません。大人がリズムをつけてあげましょう！

## 8月の予定

5日(月) 発育測定週間

6日(火) 避難訓練(火災時の対応)

21日(水) 不審者訓練

(園庭からの不審者侵入の対応の話し合い)

27日(火) vivace

※毎週金曜日にお布団を持ち帰ります。

布団カバー、タオルケットの洗濯をお願いします。



## お知らせ

### 【戸外活動について】

WBGT(暑さ指数)が、31を超える場合は、熱中症になるリスクが高くなります。戸外での活動を控えたり、水あそびを短時間にしたりするなどの配慮をしています。

※土曜日は、水あそびは行いません。

### 【着替えについて】

汗をかいての着替えや、水あそびなどで着替えが多くなります。翌日には、着替えた分の補充をお願いします。