



# きりんぐみだより



気持ちの良い秋晴れの下、伸び伸びと体を動かすことを楽しんでいる子ども達、ますます秋の深まりを感じているこの頃です。

10月21日(土)に開催される運動会は、年長児にとっては保育園生活の中で最後の運動会になります。毎日かけっこをしたり、異年齢でのリレー、バルーン、ロック・ソーランなどの遊戯も遊びの中で行い、自ら「今日ソーラン踊らんと？かけっこしたいー！」などさまざまな声が聞かれ、楽しみながら活動しています。運動会の練習の中で、友達と競い合う面白さや達成感などを味わえるように配慮しながら、当日を迎えたいと思います。

当日は、親子競技で子ども達との触れ合いが出来るような内容になっておりますので、ぜひ！楽しい思い出いっぱいの日にしましょう♪(^ ^)

毎日、体力をたくさん使っている子ども達、睡眠は、とっても大事です！



- 1. 成長ホルモンの分泌を増やす(骨や筋肉を発達させたり、免疫力向上の効果)
- 2. 記憶の整理と定着(1日の出来事や学んだことを整理しながら記憶する)
- 3. 脳と体の疲労回復(十分な睡眠によって脳と体を休ませる必要がある)

☆テレビの刺激は、残像が残るので眠りに入りにくくしてしまいます。メディアの刺激をなくすために、寝る1時間前は、テレビを消して部屋の電気を白色から暖色系や薄暗くすると体が入眠準備に入り、入眠しやすくなりますよ♪

就学準備のリズムを整えるために、早起き(6時頃)⇒早寝(21時頃)をしてみてください。

## ○子どもたちの様子○



## ◎お月見団子づくり



## お知らせ

○運動会の練習が始まりますので、靴のサイズが合っているか、履きやすいかを再度、確認して下さい。

○5日(木)は愛情弁当の日です。

濡れたおしぼりの準備もお願いいたします。

○5日(木)と12日(木)は運動会総練習です。

体操服で登園をお願いします。

体操スポンはポケットが前面になります。

○26日(木)は誕生会です。

○31日(火)は、ハロウィンの衣装をして散歩に出掛けますので当日準備をして持たせて下さい。



～ねらい～  
 ○しりとり遊びを楽しむ  
 ○わくわくしながら物語の展開を楽しむ

しりとりが好きなきりん組の子ども達にピッタリ！な絵本です。ぜひ、ご家庭で就寝前にクストと笑えるお話でゆったりタイムを過ごしてみたいか？(^^)♪