



令和5年9月29日
尾道市立高須幼稚園

日中はまだまだ暑いですが、朝夕は気温が下がり、秋の気配が感じられるようになりました。園庭の草むらから聞こえる虫たちの鳴き声が心地よく耳に響きます。運動参観日に向けて、子供たちは体を動かすことを楽しみ、自分たちでいろいろなアイデアを出し合いながら、必要なものを考えたり作ったりして、友達と協力して準備をしています。また、バッタやコオロギなどの虫を探して捕まえたり、ドングリやヒガンバナなどを見つけて喜んだり、秋の自然に興親しみ、季節の変化を感じています。

気温も程よく過ごしやすいこの時季は、行事や屋外での活動も多くなります。しかし、季節の変わり目で、夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。園から帰ったらゆっくり過ごし、栄養バランスの良い食事と早寝・早起きを心がけて体調を整えましょう。

10月保育目標

- 5歳児**
- 自分の目当てをもって、意欲的に運動遊びに取り組む中で、自分の力を発揮する楽しさを味わう。
 - 季節の移り変わりを感じ、取り入れて遊ぶ楽しさを味わう。
 - 友達と目的を共有しながら、思いや考えを出し合い、自分たちで遊びや生活を進めていく楽しさを味わう。



目を守るための大切なポイント

□ 戸外でたっぷり遊ぶ

1日2時間以上外へ出て、太陽の光を浴びましょう。目はもちろん、身体の健康にとってもよいとされています。遠くのものを見る機会も多くなり、視力の低下を防げます。
※日焼けや熱中症対策も忘れずに。

□ 早寝早起きで十分な睡眠を

睡眠は目を休ませるために大切です。寝室はできるだけ真っ暗に。目の動きは朝の光を浴びることで活性化します。

□ 好き嫌いのない、バランスのよい食事

好き嫌がなく、肉や魚をバランスよく、野菜や果物もしっかり食べましょう。眼球や水晶体の主成分はタンパク質。ビタミンAは視力を保ち、ビタミンCは目の粘膜を保護する働きがあります。

□ テレビやゲームは、時間やルールを決めて

近くを見る作業を長時間続けると目に負担がかかり視力低下に繋がります。(特にスマホなどの小さい画面は要注意!) デジタル機器を見るときは適切な距離を保ち、長時間使用しないように時間やルールを決めて、目を休ませましょう。

10を横に並べて2つ並べると、目の形になることから、10月10日は『目の愛護デー』とされています。

近年、ゲーム機やスマホなどの手元のディスプレイ画面を長時間見るなどの生活環境が多いため、幼児の近視が増えているようです。また、最近の研究で視力低下が将来の眼病発症リスクを高めていることもわかってきました。

生まれたときは明暗を感じる程度の子供の視力が、大人並みの視力(1.0)になるのが6歳ごろと言われています。乳幼児期は、子供の目のもっとも育つ時期。この機会に、子供の「目」の健康をあらためて見直してみましょう。



日	曜	園行事	日	曜	園行事
1	日		17	火	
2	月	衣替え 安全点検	18	水	
3	火	運動参観日 予行演習 9:30~	19	木	キッズサッカー
4	水	移動図書 体重測定	20	金	給食費集金 11月預かり保育申込締切日
5	木	諸費集金	21	土	
6	金	運動参観日(給食中止) 9:30~★弁当	22	日	
7	土	尾道灯りまつり	23	月	絵本返却日
8	日		24	火	
9	月	スポーツの日	25	水	
10	火	運動参観日 予備日(給食中止) ★弁当	26	木	
11	水	遠足(給食・預かり保育中止) ★弁当	27	金	
12	木	遠足予備日(給食・預かり保育中止) ★弁当	28	土	
13	金	高須小学校学習発表会リハーサル観覧	29	日	
14	土		30	月	保育公開
15	日		31	火	芸術的視点を取り入れた幼児教育事業
16	月	いもほり 絵本貸し出し日			

11月行事予定 7日(火)参観日 8日(水)誕生会 15日(水)バイオリンコンサート
22日(水)焼き芋

＜お知らせ・お願い＞

◎衣替えについて

10月より衣替えとなります。13日(金)までを移行期間とします。体調や気温に合わせて長袖スモック・半袖スモックのどちらかを着て来てください。だんだんと寒くなってきますので、着替え用の服も秋用に入れ替えをお願いいたします。

◎灯りまつりについて

10月7日(土) 18:00~21:00に第18回“尾道灯りまつり”が開催されます。幼稚園の子供たちが作成したぼんぼりは、JR尾道駅前港湾緑地(尾道駅前広場)に飾られます。高須幼稚園のぼんぼりは、上の段に青色の線があり、下の段は色の無いものです。今年は2枚製作しました。是非、ご覧ください。

◎いもほりについて

10月16日(月)にいもほりに行きます。雨天の場合は延期します。詳細は後日お知らせします。

