

少しずつ秋が深まり、朝夕も涼しくなってきました。園庭で元気に走り回る子ども達の足元でも落ち葉がたくさん舞っています。



気が付けば今年度もすでに折り返し地点を過ぎましたね。この半年間で、子ども達はとても大きく成長しました。お気に入りのおもちゃを握りしめていないと登園できなかつた子が、最近は「(今日は) 持ってないよ」と自慢げに両手を広げて見せてくれたり、園庭遊びの時いつもお友達の後ろにくっついていた子が、自ら遊びを楽しむようになったり、一人遊びしていることが多かった子が、お友達とのかかわりを楽しむようになったり。朝の体操やお歌もしっかりできるようになりました。集団生活をしていれば自然と身に付くこともありますが、やはりご家庭の皆様が保育園などと幅広く連携されているからこそ、子ども達はいろいろと吸収し、短期間で成長していくのでしょう。

そして先日、この半年間の集大成として運動会が行われました。“うんどう” 会とは言うものの、子ども達がこのような成長ぶりを保護者の皆様や私たち職員に披露してくれる会です。今回の運動会はどの子も立派で、一人ひとりのたくましい姿と集団としての団結力に感動しました。これからの半年、そして1年後にはどれほどの成長を見せてくれるのか、今からとても楽しみです。

## <トピックス> うんどうかい



気持ちの良い秋晴れの中、全園児で運動会を行いました。かけっこや玉入れ、お遊戯など、みんな元気いっぱい練習の成果を発揮してくれました。最後にはごほうびメダルをもらってみんなとても嬉しそうな顔をしていました。



## バス遠足

大型バスに乗って、国営昭和記念公園までバス遠足へ行ってきました。「ドラゴンの砂山」や「ふわふわドーム」、「虹のハンモック」などで走って滑って飛び跳ねて…。思いっきり遊びました。他にも遊具がたくさんあり、1日遊べます。西東京市から1時間程度で行けますのでおすすめですよ！





# 子育てワンポイント!



体を動かすには良い気候になりました。子どもの体力もぐんと伸びるこの時期、いろいろな経験を通して健康な体を育むとともに衣服を調節しながら薄着の習慣を身につけていきましょう。

## ○大人より薄着が快適

子どもは、新陳代謝が激しく運動量が多いため、身体に発生する熱を皮膚から放射する必要があります。乳幼児は体重あたりのエネルギー消費量が大人の2～3倍多く、体温が高めです。大人と同じように衣服を着ていると子どもは汗をかいてしまいます。

そのままにしておくと身体が冷えてしまい、体調を崩しやすくなってしまいます。子どもが健康に過ごすためには薄着のほうが快適なのです。



## ○子ども時代に暑さ寒さを体感するのは大切なこと

体温調節中枢の機能は、10歳頃に完成されてしまいます。それまでの間に暑さや寒さの体感することで自律神経を順調に機能させ、適応力や免疫力を発達させていくことが大切です。

厚着をしていると体温調節する必要がないので気温の変化についていけなくなり、健康な育ちを妨げることになってしまいます。



## 〜〜 健康な足づくり 〜〜

足は体を支える大切な働きとともに循環器としての働きもしています。その働きをしているのは足の筋肉で、心臓から全身に送り出された血液を押し戻しているのです、第2の心臓とも言われています。足の指を動かしてみると体の血行も良くなります。足の指は手の指のように自由に動かなくて少しもどかしいかもしれませんが、ゆっくり動かしながら遊んでみましょう。



### 【子育て支援活動】 ～パートナー保育登録制度～

田無北原保育園では、在宅で子育てをしているご家庭や出産前後の保護者の皆様を支援しております。パートナー保育者として登録いただくと、育児相談や保育見学、園行事(※)への参加などが可能となります。詳細はお問い合わせください。

※対象行事の例：プール開放、スイカ割り、焼き芋会、お餅つきなど  
(年度により異なる場合があります)



### アクセス MAP (駐車場はありません)



西武新宿線「田無駅」または西武池袋線「ひばりヶ丘駅」からバス「北原二丁目」停留所より徒歩1分

お問い合わせ Tel : 042-467-8080

URL : <http://kitahara-ns.org/>

田無北原保育園  検索

==== 社会福祉法人 大誠会 ====  
田無北原保育園 (私立認可園)  
田無保育園 (公立園運営受託)

子育て情報「きたはら」は、子ども達の健康と心豊かな成長の支援を目的に、田無北原保育園が発行している地域情報紙です。ホームページではバックナンバーもご覧いただけます。