

平成終わりにかけての園だよりを振り返って見ていると、ちょうどこの時期「北海道で氷点下を記録した」という記事が目にとまりました。この10月には釧路で30℃になるという気象予報が出され、あまりの大きな気温差に驚くと同時に地球温暖化が益々身近に迫ってきていると感じずにはいられませんでした。CO2削減、私たちができるところから始めなければいけませんね。

ところで、そんな中ここ沖縄においてもまだ30℃を超えるような残暑が続いていますが、朝夕の涼しさには季節の移ろいを感じます。この時期、夏の疲れから体調を崩しやすい時期でもあります。運動会も間近に迫っていますので、全員が元気に楽しく参加できますよう、ご家族でも健康管理に気をつけてますようお願いいたします。

今月の保育目標 ◎:運動会に向けてみんなでがんばる ◎秋の自然を見つける

～夏の疲れはなぜ出るの～  
冷房が普及した現代、気温と温度の急激な変化により自律神経のバランスが崩れ涼しくなった頃に出てくるのが夏の疲れです。また、暑さで緊張した体が涼しくなった頃に弛緩して体の調子が狂うとも言われています。



◎運動会の日程

- 10/13(木)
  - ・さくらんぼ組 AM9:30～10:15
  - ・ちゅうりっぷ組 AM10:30～11:15
- 10/15(土) AM9:30～PM12 寄宮中学校体育館
  - ・たんぼぼ・すみれ・ひまわり・あじさい組

◎◎月◎◎日は目の愛護デーです  
◎目のはたらきは  
・物の形や色を見る ・物の距離を知る  
・感情を伝える (目は心の窓)  
◎子どもの視力発達  
・生後1か月→明暗がわかる  
・1歳→視力0.2～0.5  
・2歳→視力0.5～0.6  
・3歳→幼児の2/3以上が1.0  
◎目の疲れをとるには  
・十分な睡眠、バランスのよい食事 (豆腐・トマト・人参・小魚等)  
※甘い物の取りすぎは視力低下に!!

※署名・カンパ金のご協力ありがとうございました。

## 10月の行事カレンダー

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
体育指導		体育指導		スイミング (あじさい・ひまわり組)	
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
スポーツの日		体育指導	0・1歳運動会	スイミング (あじさい・ひまわり組)	運動会 (2～5歳児)
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
		体育指導	弁当会 尿検査提出日	スイミング (あじさい・ひまわり組) 尿検査提出日	
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
	あじさい組キャンプ	体育指導 あじさい組キャンプ	誕生会	スイミング (あじさい・ひまわり組)	
31 (月)	11月行事予定 10/10 弁当会 10/12 後期大掃除 11/24 誕生会				