

北の国では気温がマイナスで初雪が降ったとのこと。沖縄は毎日 30 度を超える暑さに日本列島の長さを今更ながら感じます。それでも、10 月に入って朝夕は少しだけしのぎやすくなってきました。暑さで緊張していた体がほっとするこの時期、夏の疲れが出やすくなります。体調の変化に気をつけましょう。

17 日（土）に行われた『おじいさん、おばあさんありがとうの会』には 100 余名の祖父母の方が来園して下さいました。ありがとうございました。

さて、子どもたちがまちに待ったうんどう会が、いよいよ 7 日（土）に開催されます。『踊って、走って、跳んで』子どもたちが生き生きと楽しく表現できるよう応援をお願いします。

10月10日は「目の愛護 day」

現代は家庭においてもテレビを長時間見たり、スマホ、パソコンなどでゲームをしたりと目を酷使することが多くなっています。6 歳までの時期は視機能がほぼ完成するそうです。健康な目の為に毎日の生活習慣をもう一度見なしてみましょう。

実りの秋です

リンゴ、みかん、梨、柿など果物のおいしい季節になりました。果物はビタミンC、その他のビタミンやミネラル、食物繊維など健康に良い成分がたくさん含まれています。ご家庭でもおやつや食後のデザートにもっと果物の出番を増やしましょう。

10月の行事カレンダー

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
	スイミング (あじさい・ひまわり組)	園長会			第 39 回 うんどう会
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
体育の日	スイミング (あじさい・ひまわり組)	弁当会		職務会	
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
	スイミング (あじさい・ひまわり組)			あじさい組 キャンプ →	
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
保育士研修	スイミング (あじさい・ひまわり組)			誕生会	
30 (月)	31 (火)	11 月行事予定			
	保育士研修	11/8 弁当会 11/18 大掃除 11/24 誕生会 11/27-28 諸検査提出 (尿・ギョウ虫)			