



令和7年9月30日
大垣市立赤坂こども園

先日、『睡眠の大切さ』という記事を見ました。子どもの「運動発達」や「脳の成長」において、睡眠は欠かせない役割を果たし、夜遅くまで起きている習慣が続くと、心身の発達に悪影響を及ぼす可能性があります。睡眠は疲労回復、成長ホルモンを促す、その日に学んだことを脳に記憶するなどの役割をします。子どもの理想的な睡眠時間は、1～2歳は11～14時間、3～5歳は10～13時間、小学生は9～11時間、これらの時間には昼寝も含まれますが、夜間の質の高い睡眠が特に重要です。生活リズムを整え、毎日同じ時間に寝る習慣をつけることで、子どもの心身の健やかな成長を支えることができます。十分な睡眠をとっていないお子さんは、朝から眠そうにしている元気にあそべません。この機会に一度見直して寝る時間と起きる時間を習慣化できるといいですね。

☆10月の行事予定☆

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 子育てひろば ピヨピヨ	4
5	6 発育測定	7	8 運動あそび (5歳児)	9	10	11
12	13 スポーツの日	14	15 安全指導日 家庭教育学級 (講演会・座談会・給食参観)	16 命を守る訓練 はいチーズ撮影	17	18 赤坂小運動会
19	20 運動あそび (4歳児)	21 お茶会 (5歳児)	22 防犯訓練 (たんぽぽ班)	23 〇保育参観 (未満児)	24	25
26	27 リトミック (未満児・3歳児)	28	29 絵本だいすき (4歳児)	30 誕生会	31	

〇印は保護者参加の行事(活動)です。
☆印は陽だまり会の活動です。

☆11月の行事予定

2日(日) 中山道まつり (5歳児の希望者のみ)
7日(金) 遠足(詳細は後日お知らせします。)
はいチーズ撮影
9日(日) 赤坂東地区センターまつり(4歳児絵画展示)
15日(土) 赤坂地区社会福祉大会
16日(日) 赤坂地区センターまつり (5歳児絵画展示)
〇18日(火) 保育参観(3, 4, 5歳児)
※予定は変更になる場合があります。

【お知らせ・お願い】

★衣替えについて

今年度の衣替えは11月からとします。10月中は園服を着用しなくてもよいですが、天候・気温に合わせてご利用ください。

★連絡先について 勤務先や携帯番号の変更があった場合は、速やかに担任にお知らせください。発熱や怪我等で保護者に連絡したい時につながらず、困ったことがあります。緊急連絡先の①がつかない時は、②③にかけさせていただきます。仕事が休みの時の連絡先もお知らせください。