



9月 ぽんぽこ だより

令和2年 木更津 ぽんぽこ園

日中は日差しが厳しいですが、朝晩は涼しく感じる日もあり少しずつ夏から秋へと季節がバトンタッチしているようです。

9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。汗ふきや水分補給をしっかりとって元気にすごしましょう。



《 今月の行事予定 》

- 身体測定
- 避難訓練
- 誕生日会



おたんじょうび おめでとう



靴の選び方



だんだんと過ごしやすい季節になり、運動遊びが活発になってきました。足に合った靴でないと、足だけではなく体全体に負担がかかってきますので、靴を選ぶときは下記の項目をチェックしましょう。

- つま先に 0.5~1cmの余裕がある
- 横幅が合っている
- 甲の高さが合っている
- かかとがしっかり固定されている



防災の日

9月1日は「防災の日」です。

園では地震や火災の避難訓練を定期的に行なって、避難経路や避難のしかたを全員で確認しています。おうちでも地震や台風などの災害に備えて、非常持ち出し袋や避難場所などを確認する機会を持ちましょう。

夏の疲れが出やすい時期です

夏は食欲が落ち、つい冷たいものばかり食べてしまうなど偏った食生活をしてしまいがちです。少しずつ涼しくなり日中との気温差を感じられるようになってくると、そろそろ夏の疲れが出てくる時期です。

睡眠を十分にとり、食事でも栄養バランスを考えて三食きちんと、とるようにして健康管理に気を配りましょう。

