



10月 ぽんぽこだよ



令和6年 木更津ぽんぽこ園

今年は残暑が長く9月中旬まで猛暑日が続き、水あそびをたくさんしました。夏の暑さがようやく去り、草むらからは虫の声が聞こえ少しずつ秋の気配を感じます。ぽんぽこ園の生活も、あっという間に後半期がスタートです。のこりの6ヶ月も子どもたちと楽しく過ごしたいと思います。



今月の予定

- ・身体測定
- ・避難訓練
- ・誕生日会



あたらしいおともだち



意外と手強い「秋バテ」

「秋バテ」という言葉をご存知でしょうか。

急に涼しくなる9~10月にかけて多く見られるようで、夏の間冷房や冷たい飲み物などで体を冷やしたために、自律神経が乱れて起こる体の不調のことです。だるい・疲れやすい・やる気がでないなどの症状。軽い運動をしたり、ぬるめのお風呂に浸かったりして自律神経を整えましょう。



衣替えから身に付けること

10月1日は衣替え。半袖から長袖へ移行する時期です。しかし、まだまだ暑い日もあり、一日の中でも気温差があります。その日そのときの気温や天気に応じて、衣服の調節ができる力を養っていきたいと思います。



10月生まれのおともだち



目を大切に



10月10日は目の愛護デーです。由来は「10」の数字を横にすると眉毛と瞳の形になることからです。

目を大切にするために…

- ・テレビやスマートフォン（YouTube）を見る時間をきめましょう。
- ・絵本は明るいところで読みましょう。
- ・ときどき遠くの景色をみましよう。