



令和7年度

9月号

ほとけの子

東山中央保育園

☎ 62-2400

9月の保育目標

- ◇目標 身近な自然の様子をみて季節の移り変わりを感じる
- ◎約束 友達と一緒に楽しく運動会の練習をしよう
食べ物をこぼさないようにしましょう



保護者も保育士も子どもたちと笑顔になるために
幸せホルモンで心をとほぐそう!!

職場の人間関係やプライベートの悩み 子どもたちの安全を守るために神経を使うなど心身に不調はありませんか?

そんな時は **幸せホルモン** の力を借りませんか?

幸せホルモン=オキシトシン は私たちの日々の緊張を和らげ 心と体を解きほぐしてくれる力をもっています。その**幸せホルモン**は触れ合ったりハグをしたりすることで触れた人も触れられた人も両方に大量に分泌されます。



具体的に どのようにふれあえばいいの?



子どもたちとは…ギュッと抱きしめたり手を握ったりする「タッチ」は 安心感を与え不安やストレスを ちいさくします。アイコンタクトやうなずきなども 触れ合いの機会になります。でも 一緒にいても子どもに関心を向けなければ意味がありません。心のつながりを大切にして**幸せホルモン**をたくさん出しましょう。

自分のセルフケア **セルフタッピング**…肩のあたりから手の先に向けて叩く。
フォアヘッド・タッピング…目を閉じて手の指を自分の額に当て指全体で軽くタッピング。
筋弛緩法…手・上腕・肩・顔・全身それぞれの部位に力を10秒間入れ20秒間脱力する。
フェイスプレッシング…両頬を包み込むように両手のひらを当て30秒ほど軽くプレスする。

忙しい日々の中でも 自分自身のリラックスできる方法を見つけて自分自身をいたわってください。お母さんやお父さんたちの笑顔が子どもたちの栄養です。



9月の行事

- 1日(月) 同朋会
毎月一回 花・星・月組 お参りをしています
- 6日(土) 水遊び終了 
- 12日(金) 身体測定
- 12日(金) 通知訓練
実際に消防署へ通知連絡し避難します
保育士が消火訓練もします
- 15日(月) 敬老の日
おじいちゃん おばあちゃんにお手紙を送ります
- 16日(火) アルテンハイム訪問 (花組)
施設を訪問して歌と遊戯を披露してきます
- 16日(火) 集金袋配布
- 26日(金) お誕生会 
- 27日(土) 秋祭り
おみこしワッショイ・盆踊り・花火など
楽しいことがたくさんあります



令和8年度 新一年生

就学児 健康診断 (花組)

- 9月 5日(金)MIYAMAX 瀬高町①・水上・清水
- 9月10日(水)MIYAMAX 瀬高②・大江
- 9月26日(金)まいピア 高田

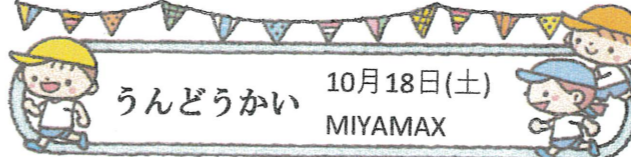
就学児 学校面接 (花組)

- 9月5日(金)…水上 10月2日(木)…清水
- 10月6日(月)・7日(火)…高田
- 10月15日(水)・16日(木)…大江
- 11月4日(火)・5日(水)…瀬高



市からの連絡を見て間違えないように行ってください。
みやま市以外の方は各市役所にお尋ねください。

うんどうかい 10月18日(土)
MIYAMAX



おけいこ

- お茶の稽古 (花組) 17日
- 絵画教室 (花組) 1日 10日
- 体育教室 (花星組) 2日 9日 16日 30日
- 英会話教室 (花星月組) 11日 25日
- 課外英会話 (花星月希望者) 1日 8日 22日
- スイミング (花星希望者) 3日 10日 17日



震災訓練

先週震災訓練をしました。
地震の通報があると子どもたちは机の下に潜りダンゴムシポーズをして揺れが収まるのを待ちました。その後靴に履き替え園庭に避難。いつ起こるかかわらない震災に向け毎月の訓練をして慌てず避難できるようにしたいです。

骨折事故に関する危険な場面

子どもが首や肩から水筒を下げたまま転倒した場合 骨折や腹部に水筒が当たり内臓損傷が起こることがあります。以下のポイントに注意しましょう

*水筒はなるべくリュックのなかにいれましょう

*水筒を首や肩に掛けているときは片腕を通し走らないようにしましょう。

