

# 10月の園だより



朝夕は涼しくなり、過ごしやすい秋の季節を肌で感じる日が多くなってきました。自然の中の風景が少しずつ色を付けて、実や葉をつけたり落としたりしながら変化していくように、子ども達も、個々でもクラスとしても変化や成長をしていっている事を、今年度半年を経過して様々な場面で見ます。ご家庭ではいかがでしょうか？

ちょっとした「いやいや」の反抗期や、泣いたり怒ったりの感情表現も含めて、大人としては困ったり悩まされる成長のど真ん中の子どもさんもある事でしょう。

私たち職員も一緒に、まるごとかかえ成長の変化を楽しみ、共有していけたらと思いますので気になることがありましたら遠慮なくお話し下さいね。

さて、今年度の運動会は2歳児クラス以上の参加で午前中を計画しています。昨年に引き続き制限等もある中ではありますが、子ども達も楽しみにしています。0・1歳児さんも当日参加はしませんが、練習風景を見学して雰囲気を楽しんでいます。1歳児さんは運動会でやる準備体操やかけっこを遊びの中で楽しむ姿があり、身体を動かすことが大好きな子ども達にとっては、毎日が運動会のようなようです。

これからも、子ども達の心も体も満たされるような、個々の発達に応じた遊び(運動も含めて)を提供しながら、職員一同見守っていきたいと思います！



セーフコミュニティかごしま 子どもの安全 すくすくメール (R3. 9月)

## ～セルフケアで自分もいたわりましょう～

子どもの成長を感じる時間は喜びである一方、子どもと真剣に向き合っているからこそ戸惑い不安になったり、苛立つ自分を責めてしまったりはいませんか？

そんな時には、大人もセルフケアが大切です。

### ① 自分の気持ちに気付いて、その気持ちを表現する

自分や大切な人の気持ちを大切にすることが、自分たちを守ることにつながります。

### ② 自分にあったストレス対処法を見つける

「好きな音楽を聴く」、「簡単な運動を試してみる」など、ご自身にあったリラックス方法を見つけて、ご自身のがんばりをねぎらいましょう。

### ③ できる範囲で他の人とのつながりを維持する

SNSや電話、手紙などを活用し、つながりを大切にしましょう。

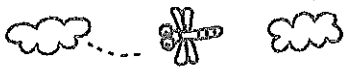
悩みがあるときは、人に相談してみることも1つのセルフケアです。鹿児島市には、相談内容に応じた様々な相談窓口があります。一人で抱え込まず、信頼できる人や窓口にご相談しましょう。

鹿児島市子育て応援ポータルサイト

「ゆめすくすくネット」



鹿児島市子ども政策課長



# 行事予定



10 月



11月 (変更する場合あり)



☆ 1日(金)	内科検診
☆ 4日(月)	体操教室
18日(月)	
☆ 10日(日)	家族運動会
☆ 13日(水)	英語であそぼう
27日(水)	
☆ 14日(木)	スイミング
28日(木)	
☆ 20日(水)	人形劇 チャパ
☆ 21日(木)	誕生会
☆ 26日(火)	秋の遠足

愛情弁当の日...16日(土),26日(火)

☆ 2日(火)	世代間交流(芋ほり) ※予備日 5日(金)
☆ 4日(木)	スイミング
18日(木)	
☆ 6日(土)	年長親子みかん狩り遠足
☆ 8日(月)	体操教室
22日(月)	
☆10日(水)	英語であそぼう
24日(水)	
☆19日(金)	誕生会

愛情弁当の日...6日(土),27日(土)



新型コロナウイルス感染拡大防止における鹿児島市の「まん延防止等重点措置」は9月で解除となりますが、これから冬に向けてインフルエンザ等の他のウィルスの活動も活発化することが予想されます。引き続き、マスクの着用・手洗い・うがい・消毒の徹底をしていきましょう。体調がすぐれない時は早めの受診と休養をとり、身体の抵抗力をつけ回復を早めにしていくといいですね。

