



春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

内科健診があります！

5月21日(火)に「嘱託医である「田村こどもクリニック」の先生が診にきてくれます。健康のことや体のことで聞いておきたいことがありましたら、事前に保育士までお話しください。
※当日お休みされた場合は、後日健診に行っていていただくことになっていきますのでご了承ください。



爪はきれいかな？

子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。手洗いで落とすきれいな汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友だちを傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。

5月病

四月に入園でガラリと環境が変わったり、、、という事が子どもにとって大きなストレスとなります。そんな時にゴールデンウィークを迎え一気に緊張が緩み、五月病のきっかけとなることが多いといわれています。

気になったら症状を以下のチェックシートで確認してみてください。

「幼児」：①登園したがる。 ②いやいやが増える。 ③朝、起きたがらない。 ④出来ていた事をしなくなる。 ⑤何かと甘えてくる。

いかがでしたか？当てはまる項目が多い場合は、お子さんからのSOSがあるかもしれません。

「対処法」：①甘えさせてあげる。②出来ない事を怒らない。③スキンシップをよく取る。④笑顔で接する。まずはたっぷり甘えさせてあげましょう。出来ていたことが出来なくなったり、やらなくなってしまった場合は、その事を怒らず再度ゆっくり教えてあげてください。そしてスキンシップをよく取り、お子さんに笑顔をたくさん見せてあげましょう。そうすること安心し、リラックスできるのではないのでしょうか。

