



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。

### 身体に合った、 季節に合った服を着よう



安全な保育園生活を送る為、身体の大きさに合った服を着ましょう！長すぎるズボンは踏んで転倒する危険性があります。また、少しずつ気温も高くなってきました。子どもは体温が高く、汗もかきやすくなります。気温に合った過ごしやすい服装で楽しく安全な保育園生活が送れるようにしましょう！

### 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も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登園したがない。 ②いやいやが増える。③朝、起きたがない。  
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、お母さんが笑顔がたくさん見せてあげましょう。そうする事でお子さんも安心し、リラックスできます。

