

ほけんだより 5月

2026年4月30日発行
ニチキッズ
高松天神前保育園

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、体調を崩したり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。

GWの過ごし方

GWが始まります！普段忙しいママやパパとゆっくり過ごしたり、旅行やイベントに出かけたりと、楽しいことが目白押しGWなのではないでしょうか？

例年長期休暇後の子どもたちの様子をみていると、生活リズムが乱れたり、疲れから体調を崩すお子さんが多くみられたりします。GW中もできるだけ日常に近い生活リズムで過ごせるよう気を付けてあげてください。

- お出かけはお子さんの体調を見ながら、休息を多めにとりましょう！
- お出かけのスケジュールは余裕をもって！



爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)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。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ったりしてしまうことにもなりかねません。

おうちでは、週末などに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る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。

- 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りした場合は、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、お母さんが笑顔を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。

