



こいのぼりが気持ちよさそうに泳ぐ、さわやかな季節になりました。  
新しいクラスにも慣れ、保育園であったいろいろな出来事をお家でお話してくれていることと思います。  
新年度の疲れの出始める時期でもあります。休息日を設けて、無理のないように過ごしましょう。

## 生活リズを身に つけよう

### ①早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時までに起きられるように習慣付けましょう。

### ②朝ご飯を食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日一日を元気に過ごせます。朝ごはんはよく噛んで、しっかり食べるように促しましょう。

### ③うんちは済んだかな

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ごはんの後はトイレに座る時間を作りましょう。



## スキンシップをたいせつに ~子どもにもおこる5月病~

5月病は近年、大人だけでなく、小学生、幼児へと低年齢化が進んでいます。原因としては新しい環境や生活に適応できず、早く適応しなくてはという思いから頑張る気持ちが空回りし、焦り、ストレス状態に陥っていたりします。

症状は、朝なかなか起きられなかったり、お腹や足が痛いと言ったり、今まで出来ていたことが「できない」「やって」など何かと理由をつけて困らせたり、泣いたり、元気がなかったりなど様々です。「わがまま?だらだらしてやる気ないの?」というように捉えられてしまうことが多く、大人が見逃しやすい傾向にあります。

子どもたちは毎日新しい環境に慣れようと一生懸命がんばっています。こんな時期に大切なのはスキンシップ。毎日ほんの少しの時間だけでもゆったりとした気持ちになって抱きしめたり、おしゃべりをすると、子どもたちの心も体も疲労は減少します。お忙しく難しい時もあるかと思いますが、大好きなおうちの方とのスキンシップの時間をとってあげてくださいね。



## 爪を切りましょう

爪が伸びていると、お友だちを引っ掻いてしまったり、折れたりなど、怪我の原因になります。また、爪は汚れが溜まり、不潔になりやすく、指吸いや爪を噛むと汚れたままの状態となり、ばい菌を直接取り込んでしまいます。こまめに爪を確認していただき、伸びていたらお家で切ってくるようお願いいたします。



## 熱中症

5月は過ごしやすいようでも実は熱中症に注意が必要な時期です。熱中症の初期症状（頭痛・吐き気・発熱・汗をかかぬ・元気がない）などの症状に気をつけてあげましょう。



## 今後の予定

6月2日 尿検査（6月2日現在4歳以上対象）

6月中 歯科健診（全クラス）

※尿検査については、後日対象者にお知らせや容器を配布いたします。



## 新型コロナウイルス感染予防のためのお願い

子どもの体調が普段と違う日やご家族に体調不良の方（発熱、倦怠感など）がいる場合は、お休みしていただくようお願いいたします。

お子さまやご家族が検査を受ける又は受けた場合や、濃厚接所者となった場合は、速やかに保育園までご連絡をお願いいたします。