



たいようっこだより



令和5年5月 北今泉保育園

青空が広がるさわやかな季節となりました。春風を受けて元気よく泳ぐこいのぼりを見て喜び、園庭で元気に走り回る子どもたちです。新しいクラスにも少しずつ慣れてきて、笑顔が見られるようになってきました。環境の変化や緊張からの疲れが出やすい時期なので体調を崩さないよう気を付けながら、元気に過ごせるようにしていきましょう♪

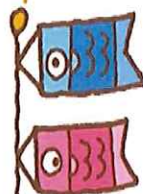


行事予定

1日	月	安全点検・園内整備
2日	火	体育遊び(年長・年中)
8日	月	身体計測(以上児)
9日	火	内科検診(15:00~)
10日	水	身体計測(未満児)
12日	金	誕生会・エコ保育
13日	土	親子遠足
15日	月	安全点検・園内整備
16日	火	体育遊び(年長・年少)
18日	木	英語遊び、歯科検診(12:15~)
19日	金	リズム・わらべうた遊び
24日	水	避難訓練(地震)
26日	金	園外活動

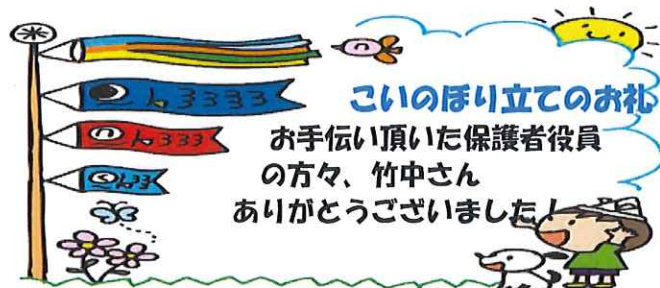
おたん生日*おめでとう

- おおの あおとさん (1さい)
- よこやま れんかさん (4さい)
- ひだか いしまさん (4さい)
- はやし はるひさん (5さい)
- いけみや ゆいさん (6さい)
- いいえ さきさん (6さい)



お知らせ

・9日(火)は内科検診(15:00~)、18日(木)は歯科検診(12:15~)があります。できるだけお休みされないようお願いいたします。



こいのぼり立てのお礼

お手伝い頂いた保護者役員の方々、竹中さん
ありがとうございました!



親子遠足について

日程…5月13日(土)

場所…清武地区交流センター下広場

詳細につきましては、4月11日の配信メールをご確認ください。





げんきだより

令和5年 5月号
清武社会福祉会

新年度がスタートして、早くも1ヶ月が経ちました。子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れ、自分のペースで園生活を楽しめるようになってきているようです。



[子どもの5月病]に要注意!

5月病は近年、大人のみならず小学生や幼児へと低年齢化が進んでいます。見た目ではわかりにくい子どもの5月病。そんな子どものSOSに気づいてあげるために症状や原因、対策を知っておきましょう

精神的症状のサイン：
・ぼーっとしていることが多くなった
・すぐにイライラして八つ当たりするようになった
・保育園に行きたがらない
・一人になりたがる 等

身体的症状のサイン：
・朝、なかなか起きられない
・眠れない
・頭痛や腹痛を訴える
・食欲がなく、食べる量が減っている
・疲れやすくゴロゴロしていることが多くなった
・今まで出来ていたことが「できない」「やって」など、何かと理由を付けて困らせたり、泣いたり、元気がない 等

原因：
・新しい環境や生活に適応できず悩んでしまい、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、ストレス状態に陥る
・連休中の朝寝坊や夜ふかしなどのダラダラ生活を休みが明けてからもなかなか元に戻せない 等

対処法：
・子どもの気持ちに寄り添い、話を聞いてあげる
・既に頑張っている子に「頑張って」と言ったり、何かを無理強いせず、「よくあることだよ」「無理しなくていいよ」と声かけをする
・毎日たくさんほめて、いっぱい抱きしめてスキンシップをとる
・規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がける
・身体を動かして汗をかくことによってストレスを発散する
・休日はきっぱり園のことを忘れ、思う存分遊んでリフレッシュすることで、頑張る気力を回復しましょう



<感染症情報>



ウィルス性の感染症（新型コロナ、インフルエンザ、ヒトメタニューモ、RS、アデノ、ヘルパンギーナ、手足口病、マイコプラズマ）、溶連菌、胃腸炎の報告がありました。他、高熱を伴う風邪症状も増えています。

人の体を病気や感染症から守ってくれる免疫力。春は環境の変化で、疲れやストレスを感じやすくなり、体温や内臓の働きを調整している自律神経が乱れて、免疫力が低下しやすくなります。さらに寒暖差が大きいと、体温を一定に保つためにより多くのエネルギーを使う必要があり、いつも以上に疲れて免疫力が落ちてしまうのです。バランスの良い食事で栄養をしっかりと摂って腸内環境を整え、十分な睡眠と休息をとり、外遊びでいっぱい体を動かしてストレスを発散して、免疫力をアップしましょう。