

ほけんだより

5月

ミライズそら
れいわ6ねん5がつ



★あたたかくなってきたね。そとで、げんきにあそぼう！

★つめはのびていないかな？

のびていたらおうちのひとに、きってもらおう！



～子どもにもおこる5月病～

5月病は近年、大人のみならず、小学生、幼児へと低年齢化が進んでいます。

子ども達にとって、新しい生活、クラス、友だち、保育者などの環境が大きく変化し不安や戸惑いを感じたり、1つ大きいクラスになった喜びから、いつも以上に頑張ったりして疲れがたまり、それが心身の負担となるようです。

症状は様々で、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、今までできていたことが「できない」「やって」などと、訴えたり、泣いたり、元気がなかったり……。大人は「わがまま!?」「だらだらとやる気がない？」というように捉えてしまうこともあるかもしれません。まだ小さく自分の体調や思いを言葉でうまく伝えにくい子ども達です。そんな時は子どもの訴えを受け止め、いっぱい抱きしめてあげてください。そして小さな頑張りも沢山ほめてあげてください。お家の人の愛情パワーをもらってまた少しずつ安心して過ごせるようになることでしょう。

ふれあいのコツのひとつを紹介します。参考にしてみてください！

- ♥7秒ハグを習慣にすると
親子共にメリットはいっぱい♥
- ・親子関係が良好になる
- ・よく眠れる
- ・健康になる 免疫力があがる
- ・幸せな気分になる
- ・ストレスが軽減される



★爪は伸びていないかな？★

子ども達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。汚れが溜まると炎症を起こしたり、病気の原因になったりするので、手洗いで落ちない汚れは、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ったりすることにもなりかねません。お家で定期的に切ってくださいるようにお願いいたします。

★爪チェック日をつくと忘れにくいですよ！

