



# ほけんだより 5月号

令和6年4月30日

池上わかばこども園

爽やかな風が吹き抜ける心地の良い季節になりました。

環境の変化に心も体も慣れてきた5月は、大人も子どもも体調を崩しやすい季節になります。元気に園生活を送ることができるよう私たちも子どもたちの様子に気配りしたいと思います。

## 朝ごはんを食べましょう！

エネルギーの源は食事です。朝食をしっかり食べることで活動準備が整い、1日を元気に過ごすことができます。

食事をとることで生活リズムも整う・便秘が解消される・生活習慣病を防ぐことができる…など沢山のメリットがあります。

お忙しいおうちの方は、牛乳やバナナといった簡単な食事でも構いません。毎朝朝食をとりましょう！

## 疲れが溜まる季節です

子どもの場合では発熱に関する機能が大人よりも未熟な為、様々な刺激で発熱することがあります。

緊張や疲れも、発熱の原因のひとつと言われています。

こども園では熱があるのに家では平熱…ということが起きやすいのもこの季節です。このような時は無理せずおうちでゆっくりと休息しましょう。

## こどもの発達で気になることはありませんか？

子育てが難しい、育てにくいと思ったことはありませんか？ぐずる、癇癪、くちごたえをする、汚い言葉、すねるなど子どもの姿に気が滅入ることはありませんか？

このようなお子さんは喘息のお子さんの数と同じくらい居るとされており、悩んでいるのは一人だけではありません。

順番が待てない、座ってられない等…向き合い方に少しコツが必要なお子さんに対して上手に付き合っていく、お子さんが自信を持てるような環境を提供していくことが大切だと言われています。ですが、これがとても難しく、多くのおうちの方は困難を感じていたり、自責の念の陥り、自信を無くしてしまうこともあります。

しかし、これは**育て方が原因ではない**ことがはっきりと分かっています。お子さんの発達のことでは**気になることがあれば一人で抱え込まず保育士・看護師にお気軽に相談してください。**