



# 5月の園だより

令和4年5月2日

園庭のこいのぼりがそよそよと泳いでいます。

新年度から1ヶ月経ち、子ども達は、新しい生活にも、大分慣れて過ごしやすい季節になりました。外遊びも多く取り入れていきます。水分補給もしっかり行っていききたいと思います。

## 歓迎遠足

日時：5月21日(土) 9:50集合

場所：森きらら

参加者：全園児とその保護者

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止になる場合があります。

## お知らせ

6月1日(水)に歯科検診

6月10日(金)に園児健康診断を行います。

お休みされると、後日保護者の方に、直接病院で受診していただくこととなりますので、必ず出席されるようお願いいたします。

## SAKURA COLUMN

♪そらまめくん♪

新年度になって空クラスをのぞいてみると、月組さんが何やら没頭しておりまして、覗き込むと、大きなそら豆のさやと格闘しておりました。絵本のそらまめくんシリーズがブームだそうで、「じゃあ、本物のそら豆ってみたことある？」ということでそら豆さやむき体験になったようです。なかなかさやが割れない子を見て、思わず手伝おうとしましたら、前に座っていたお友達が「やってあげる」とサッと取って手伝ってくれました。

ああ、これが子ども集団のいいところだなあと感心しました。つつい大人は頼まれもしないことをやってあげがちですが、子ども同士では、できない子はできる子に手伝ってもらって、自分ができるようになったら今度はお友達の手助けをするという、自立に向けた力が自然に培われています。「これがそらまめくんのベッドだよ」と微笑ましい体験の一コマでした。

保育料の引き落とし日は、5月16日(月)です。

## ご意見・ご要望

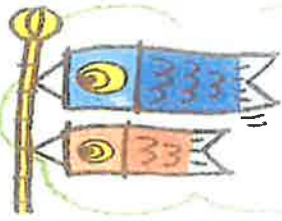
特にありませんでした。

## 避難訓練

4月26日(火)に火災を想定した避難訓練を行いました。

## 【5月の予定】

月	火	水	木	金	土
2 交通安全指導(空)	3	4	5	6 HAREの日	7
9	10 英会話教室(月) みなとわくわく広場	11	12 体育教室(月・雪) みなとわくわく広場	13	14
16	17 みなとわくわく広場	18	19 絵画教室(月) みなとわくわく広場	20	21 親子遠足
23 1号代休	24 みなとわくわく広場	25	26 体育教室(月・雪) 絵画教室(月) みなとわくわく広場	27 誕生会	28
30	31 英会話教室(月)				



# ほけんだより



5月

令和4年5月2日

みなとこども園

爽やかな風の中、こいのぼりが泳ぐ園庭からは、子どもたちの大きくて元気な声が聞こえてきます。この時期は気温の差から体調を崩しやすく、新しい生活でがんばっている子どもたちの疲れも出る頃です。また、慣れてきた頃にやってくる大型連休・・・どうしても生活のリズムが崩れがちです。ご家庭と連携をとりながら、気を配っていききたいと思います。

## ～小児にもおこる5月病～

### 原因は？

新年度を迎え、新しい環境や人間関係に順応しようと頑張り過ぎると、心の緊張が続き、ストレスが蓄積されていきます。それがゴールデンウィークなどの長期休暇に入ることによって気が緩み、張り詰めていた糸が切れてしまうのです。

### 症状は？

症状は様々で、眠れない・朝起きれない・食欲がない・イライラする・無気力。また、今までできていたことが「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・・・「わがまま？」「やる気がない？」というように捉え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。



### 対処法は？

まずはのんびりと過ごさせてあげることです。いつもは自分でできていることをやらなくても、あまり叱らず、リラックスできる環境をつくってあげることが大切です。そして、それとともにお風呂にゆっくり入る、たくさん体を動かして元気に遊ぶ、睡眠時間をしっかりとる、3食しっかり食べる、ことで自然と解消されていくのが「五月病」です。



楽しく、美味しく、一緒に食べよう！！

### おうちでの食事ポイント

ご飯はただ食べればよいというものではありません。下記のポイントを参考に、栄養面や量、食事環境も気にかけて、健康的な体づくりをしましょう。

- 1 家族みんなで揃って食事をしている
- 2 朝ご飯を毎日食べている
- 3 色々な食品を食べている
- 4 野菜を毎日食べている
- 5 脂肪をとり過ぎていない
- 6 お菓子を食べ過ぎていない
- 7 嫌いな物も食べている
- 8 よくかんで食べている

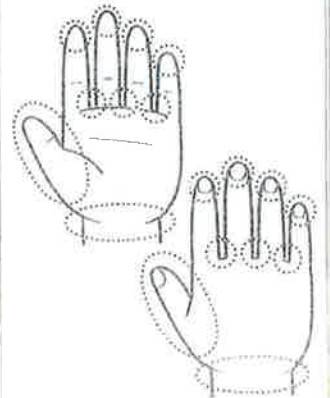
### 小食かなと思ったら

思い当たることはありませんか？

- ・生活が不規則になっていませんか？  
⇒「早寝・早起き・朝ご飯」は、体内リズムを整える1番のカギ！
- ・目安以上に多く盛り付けていませんか？  
⇒子ども本人の食べられる量を再確認！
- ・ひとりぼっちで食べていませんか？  
⇒一緒に食べることで、食欲アップ！
- ・運動不足ではありませんか？  
⇒遊びや運動で体を動かし、空腹の時間をつくって食事の時間を迎えましょう！

手洗いは、  
簡単にできる  
感染予防！！

“洗い残しやすいところ”



手洗いで大切なのは、  
「しっかり洗い流す」こと

