



# 5月 ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 2024年5月

さわやかな風が吹く、気持ちのよい毎日です。外あそびの機会も増えますが、4月からの張りつめていた気持ちが少しゆるみ、新しい環境や生活に疲れやすい季節です。そんな時こそ「早寝、早起き、朝ごはん」。たっぷりの睡眠と規則正しい生活で、心と体の健康を守りましょう。

5月の長期休み明け、新しい生活に頑張った疲れが出てくる時期でもありますね。「5月病」になる原因の一つと言われています。大人だけでなく真面目に頑張る子どもでも5月病は心配です。

いつもと違って元気がなかったり、ぐずったり、怒りっぽくなったり、時に体調を崩してしまったり5月病かな？と思われた時は、むやみに叱ったり否定したりせずに、その気持ちを肯定的に受け止め、頑張っていることを認め褒めてあげられたらいいですね。スキンシップを深め、一緒にゆったり過ごしたり、お日様の下をお散歩して気分転換したり、体にも美味しいものを食べたりしてみてください。また、生活習慣を整えてあげるのも大切です。必要時には医療機関に相談することも考慮する等、ご家庭だけで抱え込まず、何か気になる事がありましたら、園の先生にも伝えていただき、連携を取っていけるといいですね。

## 春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいために、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれませんが。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

### かぜかな？と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

かぜ以外にも、季節の変わり目は、せきや鼻水が出るなど、体調が不安定になることがあります。安静にして過ごしましょう。

## 楽しいあそびが体と心を発達させる

### 運動機能の発達について

子どもたちは日々、全身を使ってさまざまなチャレンジを続ける中で、運動機能や手指の機能、そして社会性などを発達させていきます。安全にしっかり気を配りながら、「危ない!」「ダメ!」と、子どもの挑戦を制止しすぎないことが大切です。

また、子どもの発達には個人差があります。〇歳なのにこれができる・できない、ということに着目しすぎないことも大切です。

| 【発達の目安】 |                            |
|---------|----------------------------|
| 0歳      | 寝返り～おすわり～はいはい～つかまり立ち～伝い歩き  |
| 1歳      | 歩き始める                      |
| 2歳      | 走るようになる                    |
| 3歳      | ぶらんこ、三輪車、ボールあそびなどをできるようになる |
| 4歳      | 友達とあそんだり、遊具を使ったあそびを楽しんだりする |
| 5歳      | おにごっこ、かくれんぼなど、集団であそぶようになる  |

