



平成29年度 5月発行 No.20

爽やかな風が心地よく感じられる5月。新緑がまぶしい季節となりました。

新学期からの緊張がゆるみ、心やからだに疲れがでて怪我や体調を崩しやすい時期でもあります。ゆったりと過ごす時間を大切にしたいですね。お子様の急な体調の変化で対応ができない場合など困ったときは、すずらんルームを活用して頂けたらと思います。

すずらんルーム 0967-34-9026

こどもの日

5月5日は「こどもの日」です。「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」という趣旨で、国民の祝日になっています。

こいが滝をのぼっていくようにりっぱな人になってほしいとこいのぼりを揚げ、かしわもちや子孫繁栄、ちまきには悪いものから守ってくれる力があるなど、ひとつひとつに意味があります。

季節の行事の意味を大切にしていきたいですね。

■ 熟睡するために ■

バランスのよい食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。

最近、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといった悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消すようにしたいですね。部屋を暗くして寝るのが苦手なお子さんには小さな明りを付けたり、部屋の温度(夏場は25℃、冬場は18℃程)に気を付けることもポイントです。

リラックスしたいときに

カモミールはリラックスしたい時におススメのハーブです。『大地のりんご』とも言われ、ほんのりリンゴのような香りのするやさしい味のハーブです。

おやすみ前やホッとしたい時に。

〈材料〉 2人分

- ・牛乳…300cc ・黒糖…大さじ1
- ・生姜…スライスしたものを一片
- ・カモミール…2g
- ・バニラエッセンス…1滴



- ① 牛乳、カモミール、生姜を入れ、ふきこぼれないよう2～3分煮立たせます。
- ② ①の火を止め、黒糖とバニラエッセンスを加えて茶こしでこしながらカップに注ぎましたら完成です。

※お好みでシナモンを加えたり、牛乳を豆乳に変更するのもおすすめです。

爪きれいかな？



子どもたち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やすくなります。また、指しゃぶりや爪かみがある場合は、ばい菌を直接とりこんでしまう原因にもなります。

手洗いで落とすきれいな汚れは、お風呂できれいに落としましょう。

