

5月

すずらん通信

平成30年度 5月発行 No.32

風を心地よく感じられるようになってきた5月。大空を元気にこいのぼりが泳いでいます。

新学期からの緊張がゆるみ、体や心に疲れがでて、けがをしたり、体調を崩したりしやすくなるのもこの時期。ゆったりと様子を見ながら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。

子どもたちみんなが元気に育ちますように、と願う日です。コイが滝を昇っていくように立派になってほしい、とこいのぼりを揚げ、子どもを思う親の気持ちを、新芽が伸びるまで地面に落ちないカシワの葉に例えて、かしわもちを食べます。行事の意味を大切にしていきたいですね。

◆ロタウイルス◆

冬から春先に大流行する感染性胃腸炎で、激しい嘔吐、白くて水っぽい下痢などの症状が出ます。水分を取りたがらない、おしっこ量が少ない、または半日以上出ていない、目の周りがくぼんでいるなどの症状が出た場合は、すぐに医師にかかりましょう。おもちゃの消毒や、おむつ替えの後の手洗いも、感染予防に効果的です。また、予防のためのワクチンもありますが、摂取年齢に制限があるので注意してください。



5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

5月のイヤイヤ期脱出法!!!

- ・3食しっかり食べる
- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る



花粉症予防に・・・

腸の調子を整えるヨーグルトフルーツ

- 材料** キウイ…1個
グレープフルーツ…1/2個
ヨーグルト…200g



- 作り方** 1 キウイとグレープフルーツは皮をむき、1cm角に切ります。
2 器にヨーグルトと1を盛ります。

★ヨーグルトの乳酸菌は、腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌を減らす働きがあります。腸内の調子を整えられると、体内の免疫機能が高まり、花粉症の予防・改善に役立ちます。糖分を加える場合は控えめに、果物などと一緒にとるとよいでしょう。