

5月 すずらん通信

2019年 5月発行 No.44

晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしさを感じる季節になりました。新年度がスタートして早くも1か月、お子様達は少しずつ新しい環境にも慣れてきた頃ではないでしょうか？

これからは外気浴も気持ちよく、戸外遊びや探索活動など、身体を動かしたりするのに丁度いい時期でもあります。積極的に自然を感じて楽しんでほしいですね(^o^)/

また、今月は大型連休があり生活が乱れがちになってしまいます。いつも以上に体調の変化にも気を付けながら、夜は早めに布団に入り、ゆっくりと休めるようにしましょう。

すずらんルーム 0967-34-9026

こどもの日

5月5日は子どもの日。子ども達の健やかな成長をお祈りする日本の大切な伝統行事です。
あちこちで沢山のこいのぼりが気持ちよさそうに泳いでいますね(^o^)/ おうちで柏餅やちまきを食べる方もいるでしょうか？ぜひ菖蒲の湯に入って体をポカポカに温めて下さいね！

5月10～16日は**愛鳥週間**です。近くの民家には、ツバメの巣ができています。ぜひ、おやゆび姫のお話や、地域に住む鳥に目を向けてみてください♡

5月の第二日曜日は母の日です♡
母親が一番喜ぶものは、母に感謝して、母の存在を大切に思ってくれる気持ちです。

HAPPY MOTHER'S DAY!!

普段言えてない方は、母の日を利用して一言「ありがとう」と伝えてみてはいかがでしょうか？きっと満面の笑顔が返ってきますよ♡

咽喉炎・扁桃炎

子どもが喉の痛みを訴えたら、ウイルスや細菌に感染して、喉に炎症を起こしているのかもしれませんが。喉の中心に炎症を起こし、発熱や咳など、かぜの症状が現れるのが**咽喉炎(いんどうえん)**、喉の横の扁桃が炎症を起こし、高い熱が出るのが**扁桃炎(へんどうえん)**。どちらも咳がひどく、喉が痛むことがあります。脱水症状に気を付け、少しずつ水分補給をしましょう。

暦は「夏」暑い日に気をつけましょう
5月5日は「立夏」(夏が始まる日)です。
気温の変化や体調管理に気を付けましょう！
☆服は調節できるもの、羽織れるものが便利です。
☆水分は少しずつこまめに取りましょう。
☆外に出る時は帽子を忘れずにかぶりましょう。

～**そら豆のおはなし**～

食べられなくても水分補給はしっかりと！喉ごしのよい物や柔らかい物を与えましょう。

絵本「**そらまめくん**」シリーズは、子どもたちに大人気です。緑色で独特の味がするお豆は、苦手な食べ物になりがちですが、絵本を通してそら豆に興味を持ってくれるお友達が増えているようです！そら豆には、タンパク質・ビタミン・ミネラルを沢山含んでおり、栄養たっぷりの食べ物なのです。ぜひおうちでも召し上がってください。