

すずらん通信



5月



令和5年 5月発行 No.92

青空が広がり、春の風が心地よく、爽やかな季節となりました。子ども達は新学期からの緊張がゆるみ、疲れが出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いただけたらと思います。

すずらんルーム 0967-34-902

5月

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。

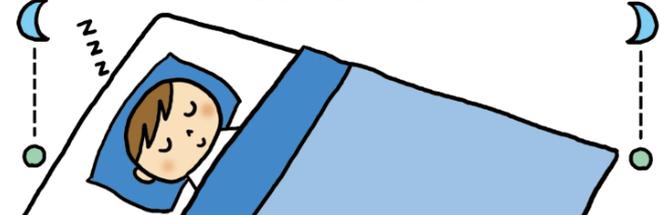


■ 熟睡するために ■



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

最近は、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。



5月のイヤイヤ期

5月は4月からの環境の変化などの疲れが溜まり、朝起きれない、食欲がない、やる気がおきない、イライラするなどの症状が見られることがあります。ひどくなると…外出や登園を拒むこともあります。

そのようなサインが見られた時は、慌てず早めの対処①～⑤を心がけてみましょう。



- ① 毎日同じ時間帯に起床し、朝日を浴びて体内時計をリセットしましょう。
- ② 朝ごはんに白ごはんやパンなど、ブドウ糖を摂取できる炭水化物を食べましょう。
脳の唯一のエネルギーが満養素ブドウ糖を摂ることで、エネルギーが満たされて、集中力がアップします！！
- ③ 日中は、たくさん身体を動かして元気に遊びましょう
- ④ 寝つきを良くするために夕方から徐々に活動を控え、ゆったりと過ごしましょう。深い睡眠に繋がります。
- ⑤ のんびりとお風呂に入り、心と体の疲れを取りましょう。

以上のように生活リズムを整えることは心と体の健康に直結します。気になるサインが見られたら、さっそく取り組んでみましょう。