



# すずらん通信

令和6年 4月発行 No.103

爽やかな風が吹き始め、青空には気持ちよくこのぼりが泳いでいます。新年度から1カ月が経ち、子ども達も新しい環境に慣れ、楽しく過ごしていることと思います。5月は頑張った疲れが出てくる子が多いです。ゆったりと過ごしてみるのもいいかもしれませんね。まだまだ朝晩の気温差が激しい時期ですので、体調管理には気を付けていきましょう。お困りの際にはいつでもお電話ください。

0967-34-9026

## 端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。端午の節句の食べ物には、ちまきや柏餅があります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、柏餅は日本独自の風習です。柏は縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。

## 外遊びを楽しみましょう

戸外で遊ぶのが気持ちよい季節です。安全な広い場所で自由に遊ばせよう。ある時は固定遊具が充実している公園へ、ある時は思いきり走り回れる広い場所がある公園へなど、目的をもって出かけるのもよいですね。追いかけて遊ぶのが好きな時期、段差を跳ぶのが好きな時期と、運動能力の発達に応じてやりたいことも変わっていきます。1つ楽しいことができれば、子どもにとっては十分魅力的な場所となります。



## 鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水のほかに、発熱、下痢、のどの痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

### どうして鼻水が出るの？

鼻水は、体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘を守る役目もあります。

### 小さい子はこまめに吸い取って！

まだ上手に鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。

## 鼻を拭く練習をしてみよう



### STEP 1



#### お手本をみせる！

お子さまに興味を持たせる為に、はじめに教える方が使用して風船がとびだす仕掛けを見せてからトレーニングスタート！

### STEP 2



#### やってみよう！

お子さまが興味を持っているあいだは1日何回でもトレーニングOK！

### STEP 3



#### はなかにチャレンジ！

実際にはなかみをする際はトレーニングで行ったように口はしっかり閉じ、片方の鼻の穴はしっかり押さえて少しずつ息を吹き出しましょう。