



5月は、お天気のよい日が多く、さわやかで過ごしやすい季節ですね。

新年度に入って、早いものでひと月がたちました。お子さん達も、新しいクラスに慣れ、新しいお友達もでき、楽しく園生活を送っていることでしょうね。

ただ、生活に慣れてきたこの時期、大人だけでなく、子どもも知らず知らずのうちに心身ともに疲れやストレスを溜めてしまうことがあります。気持ちをうまく伝えることができない子どものストレスだからこそ、一度目を向けてみませんか？

見逃さない！！子どものストレス

子どもに表れるサイン

子どもの頃は、言葉や態度に表れるよりも、身体の症状として表れることが多いようです。

～どんな症状！？～

- 腹痛や頭痛・・・下痢や発熱など他の症状はなく、そのつどさすってあげたりすると簡単におさまる。
- おねしょ・おもらし・・・いままでは成功していたお子さんが、突然失敗を繰り返すことが増えた。
- イライラ・怒りっぽい・・・チョットしたことで腹を立てたり、お友達とケンカをすることがあった。
- 落ち着きがない・・・1か所にじっとしていられなくなった、1つのことに集中できなくなった。
- その他の症状・・・爪をかむ・指しゃぶり・目をパチパチする・どもる などなど



どうする！？ 対応いろいろ

①おいしく楽しい食事

大好きな食事と、家族のやさしい笑顔があれば、くつろぎを感じられます。

バランスの良い食事を規則正しく摂ることも大切です。



②リラックスした睡眠

ストレスを感じていると、知らないうちに睡眠不足になることもあります。

よく身体を動かし、お風呂にゆっくり入り、良い睡眠につながるような生活をしましょう。



③ゆっくり子どもとコミュニケーション

会話を持つことがとても大切。できるだけ、子どもの話を聞いてあげましょう。親子で会話ができる環境づくりが大切です。

子どもがどんな経験をしているのか、どんな気持ちを抱えているのか、基本的に聞き役になることを心がけましょう。



④子どもの良いところを認める

「あれはできない」「これもできない」という見方ではなく、「ここはできる」「こういうときは大丈夫」と、子どもの良いところに着目して伝えると、子どもの自信につながります。

5月の健診日程のお知らせ

4か月児健診（受付 9:00～10:30）

毎週火曜日：1、8、15、22、29日

1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）

毎週水曜日：2、9、16、23、30日

3歳児健診（受付 12:50～14:00）

毎週木曜日：10、17、24、31日

場所：保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいつぶ」内）
問合せ先：☎39-9153

★対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。

ご案内の日時に健診を受けてください。



林のつぶやき・・・

最近何かの機会で4月23日～5月12日の約3週間が「こどもの読書週間」ということを知りました。

昨年、たまたま「子どもと絵本」という講話を聞き、絵本の大事さを改めて知りました。その中で、今は全体的に聴く力が落ちてきているとお話でした。テレビや電子メディアの影響がとても大きいようで、いろいろな知識や情報は入ってくるけど、ただ一方的に与えられるからだそうです。

絵本は、子どもにとって楽しい出会い、感じる心を育てる、いろいろな言葉との出会い、創造力を伸ばす、ユーモアのセンスを育てるなどなど良い影響ばかり。

お子さん一人だけでなく、親子で楽しく本をゆっくり読む時間をとれると良いですね。

