

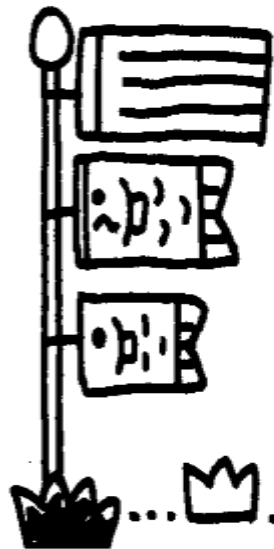
2024年5月号 おおきくなあれ



岐阜市芥見大般若1丁目84番地 河村病院 病児保育園クララ

HPアドレス <http://www.kawamuramedical.or.jp>

No. 290



暖かな陽気が続いている今日この頃。新年度がスタートして、早くも一ヶ月が経ちました。病児保育園クララでは、「大きくなったよ!」や「〇年生になったよ。」とお話してくれますよ。

感染症予防は引き続き注意が必要です。こまめな換気、アルコール消毒を継続して徹底する他、より一層対策に力を入れています。ゴールデンウィークやお休みの日でも夜更かしせず、ご家庭でも早寝早起きや食生活を心掛け、体調管理にはより一層注意しましょう。また、長期休み後はガラガラとしてしまいがちです。園や小学校であった出来事に耳を傾けると、子どもたちも楽しく登園、登校できるのではないのでしょうか。今月は端午の節句もありますね。大空に泳ぐ鯉のぼりのように、元気に大きくなあれ!



子どもの5月病

子どもにも5月病があるのを知っていますか? 長期連休に入ると、新しい環境に慣れようと頑張っていた緊張の糸がほどけ、連休明けから急にやる気がなくなり、「学校に行きたがらない」「眠れない」といった様々な症状が現れます。そのような症状がみられたら、日頃の頑張りを認めてあげると共に、話をじっくり聞く、スキンシップをとる、適度に体を動かし、ストレス発散させてあげるなどしてみてくださいね。

家庭内感染に注意!

子どもが風邪をひくと、お父さんやお母さん、兄妹にも「移っちゃった!」なんてことよくありますよね。家庭内感染を防ぐために、こまめに手洗いうがい、消毒、部屋の換気を行うようにしましょう。

☆生活リズムを整えよう☆

5月になり新しい生活や環境に慣れてきた頃かと思います。ゴールデンウィークなどの長い休みを経て、生活リズムが崩れがちです。そこで、今回は生活リズムの整え方についてお話していきます!!



○生活リズムを整える方法○

①「朝の光を浴びる」

まずは朝一番に陽の光を浴びることから始めましょう!! 朝の光は体内時計をリセットしてくれる働きがあります。曇りの日や雨の日でも十分効果はあるので毎日続けましょう。

②「朝食を食べる」

食事は生活リズムを整える大きな柱です。朝食を食べることは免疫力を高めたり、血液の循環を良くしたり、排便のリズムを整えたりと様々な効果があります。「早寝・早起き・朝ご飯」睡眠の大切さと同様、朝食で摂取した栄養が脳の働きを良くし、体内時計のリズムを整えるのに効果的です。

③「昼間はしっかりと体を動かして遊ぶ」

④「夕食は決まった時間に食べる」

⑤「決まった時間に寝る」

なかなか寝ない子どもに対しては絵本を読んで寝かせつけするのも1つの方法です。

端午の節句

☆端午の節句って何?

「端午」とは、5月初(端)めの午(うま)の日という意味です。中国の古い暦では、十二支の寅(とら)から1月が始まります。午の月は5月。午の月の最初の午の日は、5と5が重なる日なので、5月5日が端午の節句となりました。

☆端午の節句のお祝いは何をする?

①五月人形を飾る。

男の子の力強くたくましい成長を願って、五月人形を飾ります。

五月人形には、以下のような種類があります。

- ・鎧飾り(よろいかざり): 甲冑、弓矢、太刀などのセット。
- ・兜飾り(かぶとかざり): 頭にかぶる兜だけのもの。
- ・武者人形: 武者姿をしたかわいい子どもの人形。金太郎タイプなどもあり。

用意される際は、予算や収納場所に合わせて選んでみてください。

飾るときは、直射日光の当たらない場所がいいそうです。

②鯉のぼりを飾る。

流れが速い川でも力強くのぼっていく鯉のように子どもたちが元気に大きくなることを願う意味が込められています。

③柏餅やちまきを食べる。

柏餅には「子孫繁栄」、ちまきには「邪気払い」の意味が込められています。

