



病児保育室 パンジーキッズだより



春の風が心地よくさわやかな気分になれる5月。

しかし、体や心に疲れが出て けがをしたり、
体調を崩したりしやすい時期でもあります。

規則正しい生活をして、元気いっぱいにごきましょう。

5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、
疲れがたまり、眠れない、起きられない、
食欲がない、イライラする、無気力などの
症状がみられることがあります。

ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- * のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- * たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- * 睡眠時間をしっかりとる
- * 3色しっかり食べる



睡眠

睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、
人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。
睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を
取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、
回復を早めてくれます。

また、「寝る子は育つ」と言われるように、
十分な睡眠が体の成長を促進します。
特に夜の10時から2時の間は、
成長ホルモンがたくさん分泌されます。



5月5日は「こどもの日」として祝われる国民の休日

意味と由来

- 端午の節句…「端」は最初、「午」は5と同じ読みのため、「毎月5日」を指し、
特に「5月5日」を意味するようになった。元々は薬草の菖蒲で厄を払う行事でした。
- こどもの日…1948年に「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに
母に感謝する日」として国民の祝日になりました。
- 男の子の日…武家社会で武道を重んじる「尚武」「菖蒲」の音が同じことから
男の子の成長を祝う意味合いが強まりました。



【えんそくバス】 みんなでバスにのってしゅっぱーつ!!

公園につくと広い空の下で思い思いに遊びます。お腹が空いてくると、
そろそろお弁当の時間です。と、その時遠くから誰かがやってきます。
どうやらお寝坊したのは……!?

【こいのぼりくんのさんぽ】 今日は5月5日。こいのぼりくんが
お空を散歩していると、ねこちゃんが「こいのぼりくん、のせてー」
「いいよー」。でも、ねこちゃんがあんまりはしゃぐので、
こいのぼりくん、木の間に落ちこちてしまいました。

