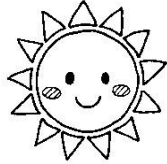


おひさまだより



2025.4.30 (水)

認定こども園みゆき

爽やかな風吹く中、こいのぼりが心地よさそうに泳ぎ、こどもたちは颯爽と園庭を走りまわっています。新年度が始まり 1 カ月が経とうとしています。子どもたちは緊張もとけて新しい環境にも少しずつ慣れてきていますが、疲れも出てくる時期になりますので連休は元気を充電する良い機会です。生活リズムはなるべく崩さず楽しい連休をお過ごしください。

心も体も元気にすごそう

子どもたちは自分の世界がみるみる広がっていく時期です。園での生活は家庭とはまた違う刺激に満ちています。新しいことを学んだり、友だちとあそんだり毎日がワクワクすることの連続です。

そんな楽しい毎日でも家庭にいる時と違って、どこか緊張感があります。新たな世界に適応しようと、小さな身体で精一杯頑張っているのです。家に帰るとホッと、気が緩んで疲れがドッと出たり我慢していた反動でわがままが出たりということがあるかもしれません。大人も子どもも心や体をリラックスさせてさらに毎日を元気に楽しく過ごしていきたいですね。



ストレッチでリラックス ♪

あおむけになり、万歳をするように両手を頭上に伸ばしたり、両手両足を上にあげてバタバタ揺らしたり様々なストレッチをしてみよう ✨



疲労回復・神経伝達にきのこ類のビタミン B 群！

食物繊維も多く、ビタミン B 群が豊富に含まれる食材にきのこがあります。代謝を促し、疲労回復にも力を発揮する効果があるようです。美味しく摂取して、疲れを吹き飛ばしたいですね。



♡何気ないかわりの中で甘えをキャッチ♡

まだまだ自分の気持ちをうまく言葉にできないことがあります。「嬉しいね」「悲しかったね」「まだあそびたかったね」と代わりに言葉にしてみてもあげる事で気持ちと言葉がつながり、だんだんと言葉で伝える事もできます。表現すれば伝わり、受け止めてもらえるという体験が安心感にもつながりますね。一緒に過ごしたり気持ちに気づいてあげたり、甘えさせてあげる時間は『心のごちそう』になります♡



花粉症と鼻かみ

花粉の飛散時期は、樹木や草花の種類によって異なりますが、2月から5月ごろはスギ花粉の飛散量が多い時期です。年々花粉症の発症は低年齢化していると言われており、生まれたばかりの赤ちゃんでも花粉症になる可能性があるようです。

花粉症と風邪の症状はよく似ていますが目や鼻の周りにかゆみがあるかどうかが見極めるポイント。頻繁に顔をこすっている様子が見られたら花粉症である可能性が高いでしょう。咳や発熱のどの痛みを伴う場合は風邪が疑われますが、くしゃみが増えるのは花粉症の特徴です。晴れた日や風が強い日など花粉の飛散量が多い日は症状があらわれやすいのでしっかり観察をしてあげましょう。花粉症と間違えて風邪であるのに鼻水を抑えるための抗アレルギー剤をしようすると鼻水が固くなって、より症状が悪化することもありますので判断がつかない時は迷わず受診することが大切です。また腸内環境を整え免疫力を高めると花粉症対策に有効であるといわれていますので意識して様々な食材をとることも大切にしていきたいですね。



口から息を吸い、口を閉じて、鼻から息をだしてみる。顔の前にティッシュを下げた鼻息で吹いてみると実際に息が出ているか確認できやすいですね。※強くなりすぎると耳や鼻に負担がかかるため力を入れすぎないように気をつけましょう。



鼻を上手にかめるようになると耳や鼻の病気や症状の悪化をふせぐことができます。

個人差はありますが大人のまねができるようになる1歳半ころから教えてあげるとよいですね。

まずは大人がお手本を見せ、楽しく練習してみましょう。

5月の保健指導

5月13日(火)の保健指導は、「手洗い・うがい」について行ないます。

4月の保健指導では、一年間の保健食育指導についてのお話と生活リズムについて行いました。

一年間、しっかり一なちゃんとばっかり一なちゃんと一緒に体のしくみや、心も身体も元気に過ごすための話をしていきたいと思います。

5月の当番医

3日(土)	せきもとクリニック	959-2416(西新涯町)	竹内耳鼻咽喉科	940-4666(春日町)
4日(日)	いけだ小児科	973-1500(南蔵王町)	ト部耳鼻咽喉科医院	923-3287(霞町)
5日(月)	坂本眼科小児科クリニック	946-6656(大門町)	上田耳鼻咽喉科医院	931-1000(旭町)
6日(火)	小池病院/小児科	932-3512(光南町)	平木耳鼻咽喉科医院	934-2798(今津町)
11日(日)	やすはらこもどクリニック	953-1152(多治米町)	三木耳鼻咽喉科医院	922-5533(大黒町)
18日(日)	藤田小児科内科医院	948-6500(春日町)	米田耳鼻咽喉科クリニック	970-1030(駅家町)
25日(日)	日野内科・小児科クリニック	957-7222(新涯町)	西町クリニック耳鼻咽喉科	927-3322(西町)

小児の休日・夜間の診療については、[榑山夜間小児診療所\(年中無休\)084-922-4999](#)で受け付けています。診療時間は19:00~22:30(受付は22:15まで)です。

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう