

青空にこいのぼりが気持ちよさそうに泳ぐ、さわやかな五月となりました。保育園には新しい笑顔が仲間入りし、子どもたちの元気な声が響いています。新しいクラスで、笑ったり、時にはちょっぴり涙を見せたりしながら、子どもたちは日々成長しています。ゴールデンウィークは、ご家族でゆっくりと過ごされ、素敵な思い出がたくさんできますように。

脳とお腹は、ちよう仲よし

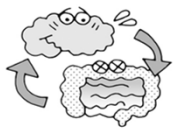
けんかしちゃって
食欲がない

悩みがあつて
胃がキリキリする

緊張すると
お腹が痛くなる

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。

そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは？」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは？ というわけです。



脳と腸はとても仲よし。
腸が健康なら脳も、
さういふこと。



爪のお手入れで 笑顔を守ろう！



最近、爪の長いお子さんが多く見られます。お子様の爪は柔らかいため、割れやすく、ご自身で顔や体を傷つけてしまうことがあります。

また、遊びの中で誤って周りのお友達にケガをさせてしまい、時には深い傷になることもあります。ご家庭で定期的に爪を切っていたくよう、お願いいたします。



ほめことば

さしすせそ

ほめられればうれしくなりますよね。それは誰でも同じ。人をけなす言葉をつかうより、ほめ上手をめざそう。コツは「さしすせそ」！



さ さすがだね！

し じょうずだね。知らなかった

す すごいね。すてきだね

せ センスがいいね

そ そうだね。そのとおりだね



みんなのいいところを見つけて、お互いにほめあえば、きっと仲よく楽しくすごせますよ。

子どもの靴 すぐ小さくなるけれ



すぐ小さくなる子どもの靴。長持ちするよう、大きめを買いたくありませんが・・・

指が変形する場合も

しかし、サイズが合わない靴を履いていると、立った時に指が浮く「浮き指」や、足の小指が内側に曲がる「内反小趾」などになる確率が高まります。

大きめの靴は足が中で動き、固定しようと無意識に指が上がる。それが癖になるのが浮き指です。内反小趾も靴の中で足が動くことが原因で起きます。

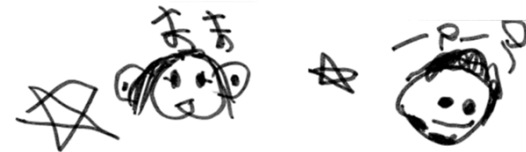
こうした足の異常があると、立った時に不安定になりやすく、反り腰や猫背など体の不調を招く恐れがあるとされています。

ぴったりサイズを選んで

ぴったり合う靴を選ぶには、まず中敷きを取り出して足に当ててみてください

中敷きの一番後ろをかかとに合わせた時に、
爪先より1センチ弱余るのが目安

足に合った靴を履けば、浮き指はよくなります。



「そんなことないですよ」やめませんか？

「賢いね」「すごいね」と
お子さんが褒められたとき、

そんなこと
ないですよ

と言ってしまう...

日本人に多い謙遜の言葉ですが、文字通り受け取った子は悲しい気持ちになっているかもしれません。

また、ネガティブな言葉がコルチゾール（ストレスホルモン）を作り、ポジティブな言葉がドーパミン（幸せホルモン）を増やす——という研究結果もあります。

アメリカでは、褒められたらまず「Thank you!」と返し、「あなたに褒められてうれしい」や「あなたのお子さんも素敵ね」とポジティブな返事を続けるそうです。

褒められたときは、自己肯定感を高めるチャンスです。お子さんにとってプラスになるような声かけをしてあげてくださいね。



虫除けスプレー・かゆみ止め薬につ いて

当園では、手作りのユーカリレモンアロマスプレーを虫対策として使用しています。また、蚊に刺されてかゆがっているお子様には市販のかゆみ止め薬「ムヒS」を塗布させていただきます。

もし、体質的に「ムヒS」が合わないお子様がいらっしゃいましたら、担任までお申し出ください。



題字と手書きのイラストは、らいおん組さんに書いてもらいました。