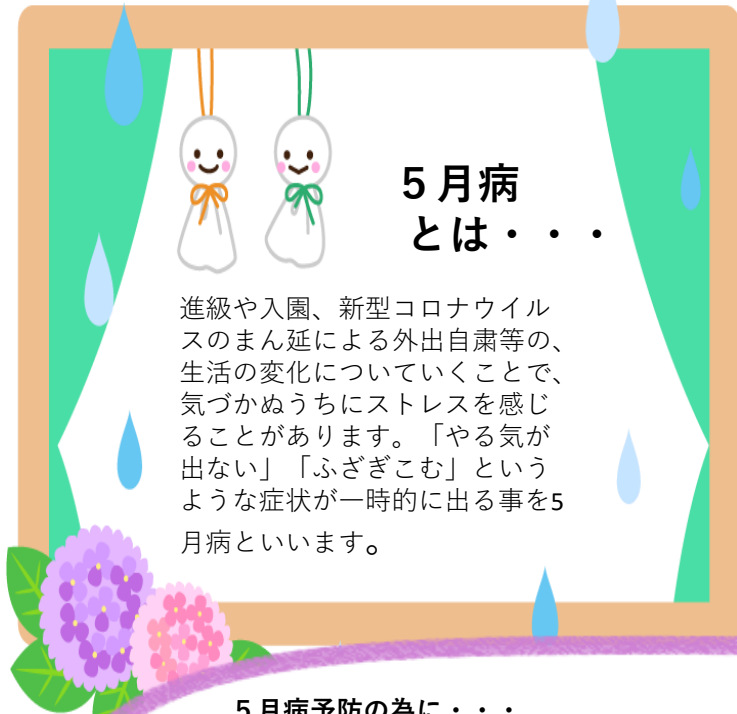




入園や進級などに加え、今年は新型コロナウイルスの影響で長期の休みになったりと、子ども達や保護者の方たちにとっては、苦勞の多い時期が続いているかと思ひます。一人一人の努力で大切な人の命を守るための対応ありがとうございます。5月は体調を崩しがちな季節でもあるので、適度に気分転換をしながら、心身ともに健康な身体を作って元気に登園してくれることを祈っています。



### 5月病とは・・・

進級や入園、新型コロナウイルスのまん延による外出自粛等の、生活の変化についていくことで、気づかぬうちにストレスを感じることがあります。「やる気が出ない」「ふざぎこむ」というような症状が一時的に出る事を5月病といいます。

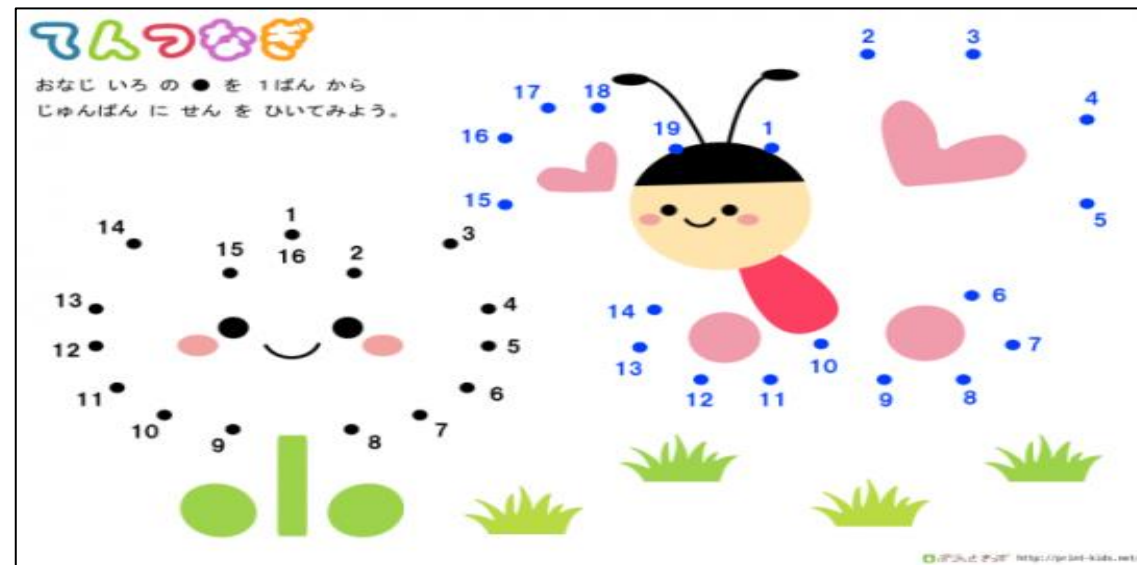
### 5月病予防の為に・・・

ストレスを貯めないようにする為には、話を聞いてもらうのも1つの手です。いっぱいいっぱいになってしまう前に、家族や友人、保育園の先生達でも良いので相談しましょう。お家でできるストレッチや体操などの運動で体力作りも大切です。生活の変化に早く慣れようと頑張りすぎること、ガス欠になる事もあります。頑張るところは頑張り、リラックスする時間を作る事も大切です。何よりも生活リズムを整え、免疫力をつけ何事にも負けない力をつけておく事が大切です。

保育園は、みなさんにとってもう一つの家族でありたい。こんな今だからこそ協力して乗り越えていきましょう！！自分の中にため込みすぎずにいつでも相談してくださいね。待っています。子ども達、保護者の皆様、そして職員のみんなの笑顔がたくさん見られます様に・・・



## ♪ 5月 おたのしみコーナー ♪



できたら、かんどしさんにこのかみをわたしてね。すてきなプレゼントがあるよ！ひとりではできないおともだちは、かぞくのひとといっしょにやってみてね(^^♪

## くみ なまえ

きりとり

### 【 大事なものってなんだろう 】

法人だより4月号にも書いたのですが、アメリカで発売されたベストセラー育児書の題名も次のようになっています。

今の科学で「絶対にいい！」と断言できる最高の子育て ベスト55 [ZERO TO FIVE 原題] (トレーシー・カチロー著ダイヤモンド社 2016年)

著者はこの本の中で「本書は主に6歳までの時期を重視しています。人生のなかで最も変化が大きい時期だからです。動作、言語、情緒、運動能力、脳の90%は生後5年間に発達するのです。」と科学的根拠に基づいて断言しているのです！子どもたちにとって、私たちにとって、大事にしなければならないのは何なのでしょう？！

社会福祉法人 童心会  
理事長 中山 勲