



新年度が始まり1か月が経ち、新しい環境やまわりとの関係性にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか？その一方で、緊張が緩んだことなどから、心身の疲れが出やすい時期でもあります。連休なども活用して、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュして、元気に登園してきてくださいね。

子どもも五月病！？

子ども達も新しい生活に慣れてきた頃ですが、大人が思っている以上に頑張りすぎてストレスを感じていたり、連休明けにまた気持ち不安定になったりするお子さんの中にはいます。普段泣かない子が泣く、目をパチパチさせる、今までできたことが「できない」「やって」など何かと理由を付けて困らせたり、元気が無かったり…子どものちょっとしたサインに「わがまま！？」というようにとらえてしまうことも多く、大人が見逃し傾向にあります。

子どもも毎日集団生活の中で色々なことに挑戦し頑張っています。その頑張りを認めてたくさん褒めたり、いっぱい抱きしめたりすることで満足し、次に頑張れるエネルギーを作り出すことができます。子どもたちが心身ともに安定して過ごせるようにほんの数分！？大好きなお父さんやお母さんからの愛情をちょっと、いいえたっぷり注いでみませんか？たぶん、どんな薬より効果てきめんですよ！

八十八夜のお茶は縁起物

八十八夜は立春（2月3日）から88日目の夜

2025年は 5月1日 木曜日

春から夏に移り変わる節目の日で夏の準備を始める日

なぜ八十八夜に摘んだお茶は縁起ものなの？

お茶の葉は冬の間に養分を蓄え、春になると少しずつ芽を出します。いち早く芽吹いた茶葉を収穫して作ったお茶を「新茶・一番茶」といい、その後に摘まれる茶葉より栄養価が高く「新茶を飲むと病気になる」と言われていて、「八十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きできる」とも言われているからです。

新茶の香りを感じながら、心に余裕をもって夏を迎える準備ができると良いですね★



1日のスタート

朝ごはん

はなぜ大切？

新年度が始まって1か月が経ちました。元気に登園してくれている子ども達。中にはなんとなく元気がない子もいます。どうやら原因のひとつに『朝ごはんぬき』があるようです。あらためて、朝ごはんについておさらいしましょう。

◎朝ごはんを食べると？

- ・体温が上がって、からだが目覚めます。
- ・脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくはたります。
- ・腸が刺激され、うんちがでやすくなります。

◎どんなものを食べるといいの？

- ・**タンパク質**→体温を上げます。肉（赤身）、魚、卵、大豆製品、牛乳、乳製品など
- ・**炭水化物**→脳へのエネルギーになります。ごはん、パン、めん、シリアルなど
- ・**野菜やくだもの**→ビタミンは、体内で炭水化物がエネルギーに変わる手助けをします。キャベツ、トマト、ブロッコリー、いちご、キウイ、オレンジなど

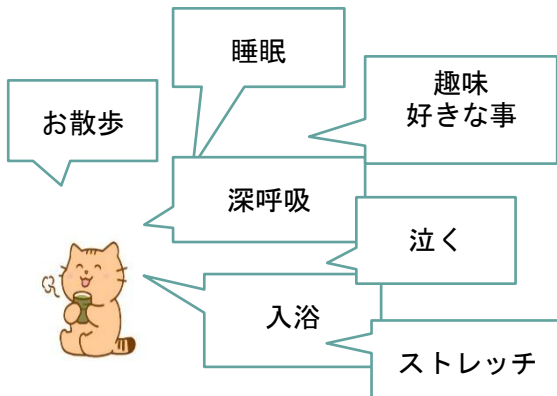


心

が疲れてくると…自分でも気付かないうちに SOS のサインが
体や心、言葉、行動に現れるようになります。

自分に合ったリラックス法を見つけよう！！

リラックスとは、心や体の緊張をほぐしてゆったりとする、くつろぐことです。人によっては自分に合うリラックス法は違うので、ぴったりとくるものを探してみましょう。



★ きもちをととのえる呼吸法を試してみよう！！ ★

✧ふあん編✧



〔本〕

きょうりゅうたち
とやってみよう！

きもちを
ととのえる
10の
まほう

『人格・人間性・人生観・主体（自分らしさ）を創る』
～愛された育ち・抱きしめ言葉の大切さを分かりあおう～

改めて「人の成り立ちの歩みのはじめから」から「0歳からの人間教育」を見つめていると、
Serve&return（他者とのやりとり・受け答え）の大切さを考えさせられます。

最近出版された本『「21世紀の証拠に基づく子ども育て」の本（掛札逸美 他2名著）』の中で、
私たち（社福）童心会が大切にしている考え方の基盤が科学的 evidence として発表されました。

～人格・人間性・人生観・主体（自分らしさ）を創る～

- ・赤ちゃんが 見ている方法が変わったら応える (Serve&return)
- ・赤ちゃんが ものに対して何かをしていたら応える (Serve&return)
- ・赤ちゃんの 模倣をする (Serve&return)
- ・赤ちゃんが 自分で何かすることを励ます (Serve&return)
- ・赤ちゃんの 考えや感情（mind）にあった話しかけをする (Serve&return)

最近の科学的エビデンスによると、10歳頃までにこの四つの基盤「人格・人間性・人生観・主体（自分らしさ）」は作られるのだそうです。私たちは改めて言葉もない時代からの“表情・仕草・態度・ほほえみ”などから生命を授けられた Serve&return（他者とのやりとり・受け答え）が「自分を創る・人を創る」大切な役割であることを、すべての人たちが忘れないでほしいと強く思っています。

理事長 中山 勲