

子どもの“5月病”!?! に ご注意を!



よく耳にする「5月病」、大人だけでなく子どもにもあることをご存知ですか？

「5月病」は環境の変化に順応しようと頑張りすぎて緊張が続き、ストレスがたまった状態でゴールデンウィークの休みで気が緩み、張り詰めていた緊張が一気に途切れることで現れる、と考えられています。

子どもも新生活は不安を感じ、緊張しています。“まじめ”で“頑張り屋さん”ほど心が疲れてしまいがち。「表情が暗い、口数が減った、寝つきが悪い、それまで好きだったおもちゃに興味を示さない、すぐ不機嫌になる」などのサインがでたら要注意。こんな兆しがみられたら、まずは親子一緒にのんびり過ごしてみてくださいね。いつもは自分で出来ることをやらなくてもあまり叱らず、リラックスできる環境を作ってあげる事が大切です。言葉かけも「〇〇しなさい！」よりも「一緒にやろう」、「大丈夫だよ」と疲れた心にそっと寄り添ってあげてください。子どものストレスへの対応は、運動と睡眠が基本となりますが、抱っこしてもらい、手をつなぐなどのスキンシップは、子どもにとって大きなリラックス効果をうみだします。成長の歩みは人それぞれ。子どもの歩みに合わせながら、焦らずに見守ってあげてくださいね◎(園が大切にしていることの一つです)「保健だより 5月号より」

子どものストレスサインに注意!

体のストレスサイン	心のストレスサイン	行動のストレスサイン
体調不良... 食欲がない 便秘・下痢など 発熱 腹痛	感情の起伏が激しくなる	口数が減る 甘える いつもと違う行動

抱っこしてもらい、手をつなぐなどのスキンシップは、子どもにとって大きなリラックス効果をうみだします。成長の歩みは人それぞれ。子どもの歩みに合わせながら、焦らずに見守ってあげてくださいね◎(園が大切にしていることの一つです)「保健だより 5月号より」

笑顔 いっぱい! まちなかの子ども!



リニューアルした園のホームページが全国?位?

ブログを含めほぼ毎日のように更新している園のHPですが、運営している edumap 幼稚園・保育園部門で全国2位になった日がありました。(ランキングは毎日変動しています) 園の活動や子ども達の生き生きとした表情をご覧いただければ幸いです。アドレス <http://machinaka-hoikuen.edumap.jp> QRコードもご活用ください。

