



2025年度 **5月号**

『 5月の養生 』

新年度が始まって1か月が経ちます。子どもたちは少しずつ周りの変化にも慣れてきた頃でしょうか。新しい環境の中で、不安や緊張から、いっぽの各クラスからも子どもたちの泣き声がこだましていましたが、徐々に元気な声も聞こえるようになってきました。

そんな4月があっという間に過ぎて5月。5月と言えば、気候もよくなり、自然も人間も生命力に溢れて元気いっぱいなイメージがあります。一方で、“5月病”という言葉もあるように、心身のバランスを崩して「仕事や勉強、生活に気持ちが入らない」なんてことに悩みを抱えてしまう人も少なからずいるようです。

調べてみると『5月の養生』ということわざもあるとか。5月という季節に合わせた健康管理や生活習慣の工夫を指します。特に、春から初夏への移行期である5月は気温や環境の変化が大きく、心身のバランスを整えることが重要とされています。

一つは食の養生。東洋医学では、季節に応じた食材を取り入れることで体調を整えることが推奨されています。5月は「肝」の機能を助け、「気」の巡りを良くする食材が特に効果的とされています。香りのある野菜やかんきつ類・お茶などで気の巡りを良くし、消化吸收を促進して心身のバランスを保ちストレスをためないようにすることが大切とのこと。

もう一つは生活習慣の見直しと心のケアです。睡眠時間とリラックスタイム、ストレス発散のバランスが大事になります。ストレス発散は、大掛かりなことでもなく、深呼吸や瞑想、カラオケなどによる気分転換も有効です。

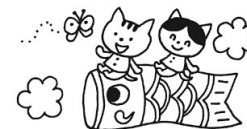
子どもの様子も気になるころですが、私たち大人も、自分について「5月の養生」を考えてみた方がいいですね。(南湖)

児童発達支援センターいっぽ

Tel:042-851-2860 / Fax:042-851-2861

E-MAIL jidou_ippo@tomoni.or.jp

HP <http://www.tomoni.or.jp/ippo/link.html>



お知らせ・お願い

①受給者証について

受給者証が更新されて新しいものが届いた際は、いっぽまでお持ちくださいますようご協力をお願いいたします。



②新しく利用を開始するお子さんについて

就園一日クラスは5月より、新しいお友だちが増えます。みんな早くいっぽに慣れ、楽しいクラスになるよう、職員一同努めます。よろしくお願いいたします。



③安全点検の実施

4月に、いっぽ館内の安全点検をしました。子どもたちが普段活動する空間を見回して危ない箇所、気をつけるべき場所を職員間で確認しました。改善、補修が必要なところは順次手直していく予定です。



・5月16日(金)・・・引き落とし日
3月分利用料金
3月分給食費等実績分

・5月26日(月)・・・再引き落とし日
16日に引き落とせなかった方





☆ご入園おめでとうございます☆

令和7年度入園式



令和7年4月5日(土)毎日通園クラスの入園式が行われました。
桜が見頃となりお天気も良く、新しいお友だちや進級したお友だちが元気に登園してくれました。

新しいクラスでの一年がスタートし、慣れてきたお子さんもいれば、今までとクラスの様子が変わって戸惑うお子さんもいます。今年度もお子さんたちそれぞれのペースを大切にしながら、色々なことを楽しく経験していってもらえるように取り組んでいきます！！



☆一年間宜しくお願いします！☆



今月の予定

<全クラス共通>

5月3日(土)～5月6日(火)はお休みです。

5月11日(土)親子プログラム「ムーブメント」※申し込みした方のみ

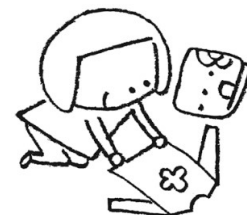
5月26日(月)避難訓練

<毎日クラス>

12日(月)…保護者登園日

28日(水)…内科健診

19日(火)…身体測定



<就園一日クラス>

19日(月)～23日(金)各クラス保護者登園日



① 手洗い

① いっぽでは生活習慣を身につけられるよう、手洗いを習慣づけています。

② 手洗いは、戸外で遊んだ後・トイレの後・食事前・その他の遊びでも手が汚れた後など、いろいろな場面で行ないます。

③ 手洗いを嫌がるお子さんもありますが、病気予防のためにも少しずつ習慣になると良いですね。

④ おうちでも、園から帰ったときや食事前などには手を洗うように、ご家族で心がけてください。

