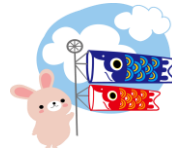




ほけんだより



令和6年5月1日
もりのなかま保育園 中野栄園
病児保育室 看護師
小野寺

新年度、新生活がスタートして1カ月が経ちました。

そろそろ新しい環境に慣れてくるころだとは思いますが、今までの疲れが出てくるのもこの時期です。

よく耳にする五月病は、大人だけでなく、お子さんでもなる可能性があります。

五月病とは？

慣れない環境や、新生活などでストレスや疲れがたまり引き起こす病気です。

〈症状〉

体のだるさ、いつもより元気がない、食欲がない、朝起きれない、眠れない、やる気がない、機嫌が悪いなど

症状は人それぞれですが、ゴールデンウィークなどの連休明けはこういった症状が出やすいです。

五月病かな？と思ったら…

- ・生活リズムを整える(同じ時間に寝て起きたり、ご飯を食べる)
 - ・ゆっくりと過ごす
 - ・肯定的な言葉をかけたり、たくさん褒める
 - ・スキンシップをたくさんとる
- など

子どもたちは1カ月間新しい環境に慣れようと頑張ってきました。長期のお休みなどで緊張が途切れ、疲れが出ることも多いです。

無理せず、ゆっくりと過ごしましょう！

