



新緑のまぶしい季節になりました。園庭のこいのぼりも楽しそうに泳いでいます。新学期が始まって1か月、ようやく子ども達も落ち着いて、自分の遊びに集中できる各々の居場所を見つけたように感じます。遊びの中で工夫や発見したときの子どもたちの表情が誇らしく見えて、自身もわくわくします。熱中する過程で負傷することもあるのですが、ちょっとした傷なら頑張った結果としてねぎらいの言葉かけをしています。幼児なりに考えて行動できる姿にいつも応援しています。

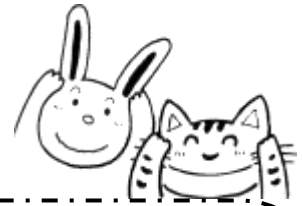


## 5月の保健行事

- 1日 発育測定（5歳児）
- 2日 発育測定（4歳児）
- 9日 発育測定（うめ組）
- 11日 耳鼻科検診（13:00～）  
※ご家庭で耳掃除をしておいてください。
- 12日 発育測定（もも組）
- 16日 内科健診（うめ組・ひまわり組・すみれ組）
- 18日 内科健診（もも組・ゆり組・わかば組）  
※内科検診は肌着を着用したまま受けます。タンクトップなど薄手のシャツを着せてください。



## 保護者様にお願い・・・



### ● 水筒を必ず持たせてください。

子どもたちが活動的に動き回り、喉が渇きます。水分補給のためにも大きめの水筒、もしくは水筒を2つ持たせてください。また、部屋の中で遊ぶ場合も水分補給は欠かせません。喉が渇いたから水分摂取をするのではなく、喉が渇かなくてもこまめな水分補給は必要です。熱中症予防にご協力をお願いします。

### ● 着替えの貸し出しについて

年度当初に説明しましたが、着替えは基本的にお貸ししていません。何度も濡れたり汚れたりして着替えが必要な場合もありますので、着替えは数枚持たせてください。特に下着は園でお貸しした場合新品で返却をお願いしております。わざわざ購入して返却いただく手間をおかけしますので、着替えは余分に持たせてくださるとありがたいです。また、着替え袋の中に、汚れた衣服を入れる袋を必ず入れておいてください。

○ 「からだのきろく」をお便りホルダーにて返却しています。

4月に受けた健康診断の結果を記入しています（欠席者は除く）。ご確認いただき、サインをお願いします。歯科検診の結果については、受診の必要のあるお子様には個別通知も同封していますので、早めにかかりつけ医に受診をお願いします。

○ 6月の4歳児歯磨き指導についてのお知らせです。園歯科医の小野先生、歯科衛生士さんにご指導いただきます。10時半開始で1時間ほどです。保護者様の参加は任意ですが、可能な限りご参加をお願いします。



# いまからはじめる！ ねっちゅうしょうたいさく

すいぶんほきゅう



ぼうしをかぶる



つかれたらやすむ



ひかげですごす



マスクもむりをしない



ひなたぐち

## 陽口でいこう！



「陽口」という言葉をご存じでしょうか。聞き慣れない言葉かもしれませんが、ネットから生まれた造語です。「陽口」とは、本人がいない場所で、その人のことをほめる行為を言います。まさに、本人がいない場所で悪口を言う「陰口」とは反対の意味で使われる言葉です。

ほめるところが無い人はいない、人は誰もその人なりのよさがあります。例えば、〇〇さんから直接ほめられるより、第三者から「〇〇さんがあなたのことをほめていたよ。」と、間接的に言われた方がうれしいですね。第三者の言葉に信ぴょう性・信頼性が増し効果があることを心理学的にウインザー効果と言いますが、まさに陽口のことでないでしょうか。陽口、一度使ってみてくださいね。

※ウインザー効果の最も身近な例の1つとして“食ベログ”があります。お店が自らアピールするより、お店を訪れた人が美味しかったと言ったことにより、信ぴょう性・信頼性が増すのです。

## イラッときたら・・・

毎日の生活で時としてイラッとすることもあるかと思います。もしもイラッとすることがあったら、この感情をどう収めたらいいのでしょうか・・・例えば、予定通りに進まないこと・急な渋滞に巻き込まれる・人からの無遠慮な言動にムツとなるけど何も言えない・家族との喧嘩など、一つひとつは些細なイライラでも放っておくと自分に跳ね返ってくることもあるようです。

イライラしているときは、自律神経の交感神経が体を活発に働かせている状態です。交感神経だけが優位な状態が長く続くと体の不調につながりますので、上手く対応できるコツを学んでみましょう。

イライラの背景には、自分と他人との価値観の違いが大きいのかもしれません。自分が考える「こうあるべき」の範囲を広げて、イライラが起きるきっかけを減らしてみましょう。具体的な対処法については次号で書きたいと思います。