



## しいのみクラブニュース



5月是新緑の時期でさわやかな季節ですね。

4月に比べると気温も上がり、より過ごしやすい外に出る機会が多くなってきます。しかし5月とはいえ、夏並みの気温まで上がることもあり、汗をかきやすくなる時期でもあります。水分補給・体調管理など気を付けて青空の下、自然を観察するなど、楽しい経験ができるといいですね。



## 端午の節句、子どもの日

端午の節句は、昔から行われている行事のこと。もともとは病気や災い（悪いもの）をさけるための行事だったそうです。その行事のために使っていた「菖蒲（しょうぶ）」が、武士の言葉や道具に似ていることから、だんだんと男の子の行事になっていったという説があります。

もともと5月5日は「端午の節句（たんごのせっく）」で、男の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日でした。しかし1948年に、5月5日を「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」お休みの日と決められてから、端午の節句の日が、こどもの日にもなったそうです。そのため本来は男の子のための日だったけれど、今では子どもたちみんなをお祝いするようになりました。子どものお祝いだけではなく「お母さんに感謝する」という意味もあるそうです。



### 育児講座 親子で触れ合いあそび

#### 《開催日時》

5月11日（木）11:30~12:00

15:30~16:00

※予約不要

ふれあい遊びとは音楽や歌に合わせて、子どもとのスキンシップを楽しみながら遊ぶ事を言います。スキンシップを図りながら、周囲とのかわりを楽しむ遊びは、乳児さんにとって大事なことといえるでしょう。ぜひ、ご参加ください。



## 生活リズムを身につけよう！

### 早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるように心掛けましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。

### 朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

### 朝、排便をしましょう

朝ごはんを食べると、腸の動きが活発になり便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう家族全員で朝の生活を直しましょう。

## 5月生まれのお友だち

### 《誕生会日時》

5月30日（火）11:30~12:00

5月生まれのお友達に「写真付きバースデーカード」をプレゼントしますので職員に声をかけて下さいね！