

5月



あいにでしよ

令和4年5月号 発行 阿久根市子育て支援センター 73-1248



朝の光をしっかりと浴びよう！



みなさんは、朝の太陽の光をしっかりと浴びていますか？ 朝の光は、体内時計の周期と地球時計のずれを直すために大切な役割をしています。起きた時にしっかりと朝の光を浴びられるように、カーテンを開けるなど、環境をととのえましょう。



桜の花も青々しい緑に変わり、5月がやってきました。皆さんは新しい教室や先生、お友達に慣れましたか？新生活の疲れが出やすい時期です。しっかりと眠って、たくさん食べて、疲れを吹き飛ばしましょう！



ぐっすり眠るためには？



よい睡眠のために次のようなことに気をつけましょう。

- ①昼間は元気に活動し、脳や体を十分に使います。
 - ②寝る前のお風呂は、お湯の温度をぬるめにします（熱いお湯の時は夕飯前がよいようです）。
 - ③寝る前はテレビやスマートフォン（スマホ）などを見ないようにします（これらの光は脳を覚醒させてしまうため、注意が必要です）。
 - ④明日の洋服や制服などを用意する、絵本を読んでもらうなど、眠る前の儀式を決めて継続して行います。これをするとうちで眠れると子どもが思えることが大切です。
- そして、朝目覚めた時は朝の光を浴びましょう。

端午の節句



3～5歳児に必要なエネルギーの量は？

幼児は体が小さいわりに、身体の発育や運動量、精神の発達が著しいので、体重あたりに必要なエネルギー量はなんと大人の2倍にもなります。厚生労働省が定める「食事摂取基準」では、1日あたりの推定エネルギー必要量を男子1300kcal、女子1250kcal、としています。生涯の健康の基礎になると同時に、消化機能が未発達なこの時期、消化がよく、バランスのとれた質のよい食事でエネルギーをしっかりととりましょう。

端午の節句は中国伝来の風習です。5月（旧暦の6月）は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

端午の節句の食べ物には、ちまきやかかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちは日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。

おすすめ絵本

おなかのへるうた

作:hentekopupe
写真:池田 美都



みんながよく知っているおやつにまつわる歌を集めた童謡絵本です。へんてこもりの仲間たちと野菜畑への道を進むと、楽しいお歌がいっぱい！さあ、どんな食べ物が出てくるでしょうか。

ベランダにきたつばめ

文:越智 典子
絵:おおたぐろ まり



はなちゃんのおうちにつばめさんがやってきました！はなちゃんと一緒に、かわいいつばめさんの姿を見てみましょう。つばめさんは、何をしていますかな？

児童福祉週間

5月5日(木)～11日(水)

子どもは社会の宝です。地域全体で子どもの健やかな成長を見守りましょう。

2022年度 児童福祉週間標語
「見つけたよ 広がる未来と つかむ夢」

子育てや家庭生活に関する悩みの相談に、家庭相談員や保育士が対応します。電話相談や巡回相談も行っています。一人で悩まず、福祉課にご相談ください。

阿久根市子育て支援センター
73-1248（市役所福祉課）



4月に新生活がスタートしてから、早くも1か月が過ぎました。新しい環境に慣れ始める時期でもあり、また、新生活の疲れが出る時期でもあります。新緑もまぶしい、さわやかな季節です。天気の良い日はお散歩に出かけてみましょう。こいのぼりやつばめなど、この時期ならではの風景を見ることができのかもしれないね！