



『新年度の疲れ、たまってませんか?』

新年度、新学期が始まってあっという間にもう『ひと月』が経ちますね。環境の変化の中で慣れない動き、緊張もあり、疲れてくる頃ですよ。このコラムでも「5月病」についてたびたび触れています。先日、あるお医者さんがこの時期のメンタルヘルスについて面白いことを言っていました。

まず、日頃から「心の体温計」を持っておくこと。これは本当に体温を測るということではなく、自分の心の変化に敏感になっておくということだそうです。風邪もこじらすと肺炎など大きな病気になってしまいます。心の疲れも放っておくと立ち直るのに時間がかかってしまいます。そこで、心のバロメーターになるのが『食う・寝る・遊ぶ』だそうです。

『食う』は食事です。ストレスでやけに食べ過ぎてしまうのも心のバランスがおかしいサインだし、「食べたいと思わないから食べない」というのも自律神経のバランスが乱れている表れです。適度にお腹が空き、好きなものを美味しいと感じて食べられることが大事です。

次に『寝る』。就寝後の2時間がとても重要だそうです。そこでしっかり深い眠りに入らないと、翌日の朝は充電し忘れたスマホのような感じ。途中で電池切れになってしまいます。眠れてるかどうか、日頃から自分を振り返ってみることが大切です。

最後に『遊ぶ』。1週間のうちに1時間でも、自分がホッとできる、満足できる時間が持てることが重要だそうです。そうした時間があれば、リラックスやストレスの発散になり、それを励みに次の1週間を過ごすことができ、充実感につながります。

体と心は連動しています。体調の違和感には気づきやすいですが、心の違和感は感じにくいものです。心の体温計を持って日頃から自分の心を測ってることが、5月の気疲れを乗り越える極意でしょうか。(南湖)

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。よろしくお願いいたします。



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4人増えます。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。よろしくお願ひいたします。



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18日(月)・・・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(火)・・・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8年度入園式



令和8年4月4日(土)、毎日通園クラスの入園式が行われました。あいにくのお天気でしたが、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>

2日(土)~5月6日(水)はお休みです。

25日(月)避難訓練

<毎日クラス>

11日(月) 保護者登園日

13日(水) 内科健診

18日(月) 身体測定

<就園一日クラス>

18日(月)~22日(金)各クラス保護者登園日



インクルーシブル公園

インクルーシブル公園とは、すべての子どもたちが一緒に遊べる環境を提供することを目的に作られた公園です。また、インクルーシブル遊具とは、感覚刺激を重視した遊具など、様々な特性を持つ子どもたちのニーズに correspondering ことを目指しています。ぜひ、気候が良くなるこの季節に行ってみてはいかがでしょうか？

都立綾南公園

八王子市長房町1369 (いっぽから約10Km)

