



# たんぽぽぐみだより 5月号

## 『免疫力を高めましょう！』

4月17日午後いわき市から突然の休園要請に驚き、同時に不安と動揺が自分の中で広がっていくことを感じました。保護者の皆様も私達の不安以上に大変な思いをされていることだと思います。休園から約2週間が過ぎようとしています。あと1週間が今後の生活に大きく影響してきます。「緊急事態宣言」解除後体調を崩してしまつては、元も子もありません。ウイルスはコロナだけではなくありません。『ステイホーム』この期間に日常生活を見直し『免疫力』アップを心がけましょう！

- 🍃 体の基礎をつくる食事
- 🍃 身体機能を高める運動
- 🍃 自律神経を正常化させる睡眠
- 🍃 げんきに笑顔で過ごす

一日のタイムスケジュールを子どもと意見を出し合い、ずっと一緒に何かをするのではなく、見守りながら静かにする時間などルールを作って過ごすなど、笑ってストレスをため込まない事を心がけましょう。笑うことはストレスに由来するホルモンを減少させる効果があるそうです。大変な時、つらい時こそ『笑って！』作り笑顔でも効果はあるそうです。お休み明け 子ども達そして保護者の皆様の笑顔を待っています！



## 今月の目標

- ☆ 笑顔で元気に過ごしましょう。
- ☆ 自分のことは自分でしましょう。
- ☆ 生活のリズムを整え、健康に過ごしましょう。
- ※ 衣服の調節、汗をかいたら拭くなどの事を自らできるようにする。

## 今月のえほん

- ☆ どうぶつえんのおいしゃさん
- ☆ まじよのほうき
- ☆ パパとママのたからもの

## お知らせ ★ お願い

- ☆ 持ち物すべてに必ず名前を記入してください。
- ☆ 家庭でも身の回りのことは積極的にさせてください。
- ☆ コロナウイルス感染症感染予防対策についてのお知らせを再度確認していただき引き続きご協力をお願い致します。
- ☆ マスク(予備の物も含む)すべてに名前を記入して下さい。特に白のサージカルマスクは、名前がないと区別がつかみませんので、捨ててしまうことになってしまうのでお手数でも記入して下さい。

## 今月のうた

- ☆ ドレミのうた
- ☆ こいのぼり
- ☆ めだかのがっこう
- ☆ バスごっこ



- お家でクッキング : 小麦粉をコネて、伸ばしたり、丸めたりでうどんやピザ、パンが作れます。オーブンがなくても、フライパンでできるので簡単レシピ検索して下さい。
- お家シター : 夕飯食べて・お風呂に入って・パジャマに着替えてカーテンを閉めて、電気を消していつもは見れない長めのDVD(笑えるのがおすすめ)ちょっとおやつも準備して家族みんなで楽しめます。
- 基地づくり : 自分の部屋がなくても、リビングの隅に段ボールで基地づくり。大きな段ボールがなくても小さな段ボールをつなぎ合わせて、自由に作り、自分の遊びや気持ちを落ち着かせるときに便利です。ちょっと邪魔と思うかもしれませんが、そこは大目に見てください。

## あそび

- ☆ ワミーでボールを作るのが大好きです。軽いので室内で遊ぶには最適です。

## かんさつ

- ☆ 自分の体「全体」「顔」「手」「足」など体の場所や名前を観察して覚えましょう。

## せいさく

- ☆ 今月はちぎりえそびに挑戦 手指の運動能力を養います。