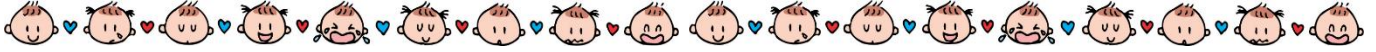




入園・進級から1か月が経ちました。子どもたちは少しずつ新しい環境にも慣れ、保育園生活を楽しんでいるようです。しかし、疲れから体調を崩すお子さんもでてきました。連休中はカラダと心を休ませて、また元気に登園してくださいね。

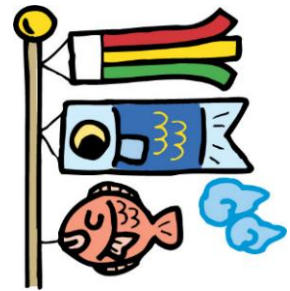


手軽で簡単なストレス解消や発散方法について調べてみました。ご参考にどうぞ！

- 意識を呼吸に集中し、深呼吸する
- 目を閉じて何も考えない
- 楽しんでいる自分の姿を想像する
- プチ休憩をとる
- 創作・作業する（料理、DIY、絵を描くなど）
- YouTube をみて大笑いする
- 映画鑑賞や読書で思いっきり泣く
- お菓子を食べる（大好きなものを食べる）

*ご褒美として認識されるものなら何でもOK！ただし、やけ食いは禁ですよ


- 好きな匂いを嗅ぐ（アロマ、コーヒーや紅茶など）
- 好きな音楽を聞く



植物や野菜を育てて
成長過程を楽しむのも
いいそうです

- ストレッチで緊張しているカラダと心をとほぐす
*背伸びや手足の力を抜くなど簡単な動作でもOK
- 母親の声を聴く
*母の声を聴くと愛情ホルモンが活性化され、ストレスホルモンを抑制してくれるという心温まる研究結果があるそうです
*友人でも同じ効果が期待できるそうです
- 自分の気持ちを誰かに話す
- みんなに「ありがとう」という
- 日光浴をする
*抗うつ効果が期待できるそうです
- スクリーンセーバーを緑に設定し眺める
*自然の緑を見る効果と同じ効果があるとか…（本当かなあ）
- ゆっくりお風呂に入る
- 歌を歌う





歯科検診のおしらせ

日時 6月1日（火曜日）
9時30分から

*朝ごはんを食べたあと、歯磨きをしてくださいね

