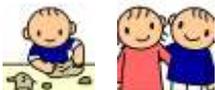
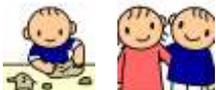




# 5月トリアだよ!



## 5月の活動

月	火	水	木	金	土
<b>1</b> 音楽・絵画  スマック	<b>2</b> 屋外・手指  帽子	<b>3</b> 休み (憲法記念日)	<b>4</b> 休み (みどりの日)	<b>5</b> 休み (こどもの日)	<b>6</b> 休み
<b>8</b> 屋外・手指  帽子	<b>9</b> 感触・ルール  スマック	<b>10</b> 運動 認知課題 	<b>11</b> 音楽  【早降園日】	<b>12</b> 屋外・手指  帽子	<b>13</b> ルール 
<b>15</b> 感触・ルール  スマック	<b>16</b> 運動 認知課題 	<b>17</b> 音楽・絵画  スマック	<b>18</b> 屋外・手指  帽子	<b>19</b> 感触・ルール  スマック	<b>20</b> 休み
<b>22</b> 運動 認知課題  【避難訓練】	<b>23</b> 音楽・絵画  スマック	<b>24</b> 屋外・手指  帽子	<b>25</b> 感触・誕生会  スマック	<b>26</b> 運動  【早降園日】	<b>27</b> 感触  スマック
<b>29</b> 音楽・絵画  スマック	<b>30</b> 屋外・手指  帽子	<b>31</b> 感触・ルール  スマック			

※新型コロナウイルス感染症予防の為、専門職の来所日は下記になります。  
 言語聴覚士(永山): 1日(月)、2日(火)、8日(月)、~12日(金)、15日(月)  
 公認心理師(松本): 16日(火)~19日(金)  
 理学療法士(樋口): 26日(金)、27日(土)、29日(月)~31日(水)  
 作業療法士(大平): 9日(火)、23日(火)、24日(水)、29日(月)



・持ち物全てに記名をし、持たせて下さい。また、記名がない場合は事業所にて記名をさせていただきます。ご理解のほど  
よろしくお願い致します。

※当日のキャンセル連絡は、9時15分までに連絡をお願い致します。9時15分以降の連絡になりますと昼食代(264円)が  
発生します。

・活動時間確保の為、9時50分~10時15分までに登園下さい。10時15分までに登園されない際は、ご連絡させていただきます。

・降園時の引き継ぎを13時30分頃より開始しています。13時45分までに来所されない場合は、一度ご連絡させていただきます。

・下着(パンツ)の貸し出しがあった際は、未使用の物を返却して頂きますよう、よろしくお願い致します。

・お子様のことで悩み事や困り事等ありましたらご相談下さい。コドモンを必要に応じてご活用下さい。

・トイレトレーニングを行っている方は、トレーニングセット(パンツ、スポン、Tシャツ、肌着、ビニール袋)を袋にまとめて準備をして  
いただきますよう、お願い致します。

・着替えた衣類を入れる袋を、必ず持たせて下さい。(スーパーのビニール袋等で構いません。)



～子どもの成長痛について～

こんにちは。理学療法士の樋口です。あっという間に5月ですが、子どもたちは新しい環境で元気に過ごしている  
姿が印象的です。

今回は子どもの成長痛について書いてみたいと思います。みなさんは成長痛についてどのようなイメージを持たれ  
ているのでしょうか？

成長痛は2~7歳の小児期の夜間に起こる原因不明の足の痛みと言われています。夕方から夜になると痛みを訴え、  
朝になると何事もなかったように元気に活動するというのが特徴です。病院で検査をしてもこれといった異常がなく、  
一定期間(3か月以上)の経過観察をしても症状が悪化せず、熱感や発赤といった症状もみられない時に診断されるこ  
とが多いようです。子どもが痛みを訴える場合には、氷や湿布で冷やすなどの方法がありますが、最も効果があるの  
は「保護者の手」と言われています。「手当て」と言われるような、触られることによる治療効果は、最近の研究に  
よってそのメカニズムも少しずつ明らかになってきています。心地よい肌への刺激は幸せホルモンと言われる「オキ  
シトシン」を分泌するというもので、できれば温かい手で、手のひら全体を使って軽く押しながらゆっくり(秒速5cm  
程度が良いとされています)動かすと、心地よいと感じることが多いようです。夜間に見られる痛みなので、そで添  
い寝をするように優しくことばを掛けながらさすってあげると、子どもは安心して眠りに入り痛みを訴えなくなると  
言われています。

以前は「急激な成長に伴う骨や筋肉の負担による痛み」と考えられたこともありますが、現在は否定されており、精  
神発達の未熟な時期にみられる表現の一つと考えられています。子どもは本当に痛みを感じていますので、周囲の大  
人が優しく見守って対応すると、そのうち痛みの訴えはなくなります。成長痛は嘘や仮病ではなく、子どもが環境な  
どの変化に戸惑っている時に出現する心理的な反応です。成長痛と思われる子どもの家庭環境を調べてみると、下の  
子どもが生まれた、家族が働きはじめたなどの環境の変化があることも多いようです。

ただし、成長痛だと思っていても、スポーツなどの運動により骨や筋肉、関節などを痛めている可能性もあります。  
運動時に痛みが起きるのであれば、成長痛ではないため、一度医療機関へ相談した方が良いかもしれません。私たち  
も日々子どもたちに接しながら、子どもたちが安心して過ごせるように関わっていきたく思います。今年度も宜し  
くお願いいたします。

理学療法士

樋口聖士

