



# 5月 ピッコロだより

【5月の活動】～相手の気持ちを考えよう／よく聞こう～



月	火	水	木	金	土
1 相手の気持ちを考えよう (ていねいなあいさつ)	2 相手の気持ちを考えよう (ていねいなあいさつ)	3 休み けんぽうきねんび (憲法記念日)	4 休み (みどりの日)	5 休み (こどもの日)	6 相手の気持ちを考えよう (ていねいなあいさつ)
8 相手の気持ちを考えよう (すてきな返事)	9 相手の気持ちを考えよう (すてきな返事)	10 相手の気持ちを考えよう (ていねいなあいさつ)	11 相手の気持ちを考えよう (ていねいなあいさつ)	12 相手の気持ちを考えよう (ていねいなあいさつ)	13 相手の気持ちを考えよう (すてきな返事)
15 よく聞こう (聞き方クイズ)	16 よく聞こう (聞き方クイズ)	17 よく聞こう (聞き方クイズ)	18 よく聞こう (聞き方クイズ)	19 よく聞こう (聞き方クイズ)	20 よく聞こう (聞き方クイズ)
22 よく聞こう (よく聞くゲーム)	23 よく聞こう (よく聞くゲーム)	24 よく聞こう (よく聞くゲーム)	25 よく聞こう (よく聞くゲーム)	26 よく聞こう (よく聞くゲーム)	27 よく聞こう (よく聞くゲーム)
29 協力して作ろう (みんなで遊べるおもちゃ作り)	30 協力して作ろう (みんなで遊べるおもちゃ作り)	31 協力して作ろう (みんなで遊べるおもちゃ作り)	中学生の活動 ・5/13(土) 自分を知ろう ・5/27(土) 人生のストーリーをつくろう		

※専門職の来所日

公認心理師(松本):16日(火)～19日(金)

言語聴覚士(永山):1日(月)、2日(火)、8日(月)～12日(金)、15日(月)

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)



(今月の主な活動) 相手の気持ちを考えよう / よく聞こう

ねらい: あいさつや返事の仕方などを通して、相手の気持ちや受けとめ方、相手に与える印象について考える。  
相手の話を聞いて内容を理解して行動する

☆気持ちの良いあいさつや返事の仕方について考え、相手と良好な関係作りができるよう練習を行います。

＜相手の気持ちを考えよう＞

☆相手の話を聞くポイント(表情や視線、話を聞く姿勢)を考え、相手の話を最後まで聞いて行動できるよう練習を行います。  
＜よく聞こう＞



## ★お知らせとお願い★

- ・提出書類につきましては、保護者の方より職員へ直接お渡しください。
  - ・登園時間は、平日 16 時 20 分まで、土曜日(午前)10 時 20 分まで、(午後)13 時 50 分までにお願いします。
  - ・お迎えは、平日 17 時 20 分～18 時の間、土曜日(午前)11時 50 分～12 時 10 分の間、(午後)15 時 20 分～15 時 40 分の間にお願い致します。また、お迎えの際は引き継ぎ 20 分前に番号札を準備しますので、来所された順に取ってお待ちいただき、引き継ぎ開始時間になりましたらインターホンにてお知らせください。
- 【キャンセル待ちについて】
- ・キャンセル待ちの受け入れの連絡は、平日は当日の午前中まで、土曜日は前日までにトリアより連絡をさせていただきます。連絡がない場合は受け入れが難しい為、ご了承ください。
- 【欠席連絡について】
- ・平日は 16 時以降、土曜日(午前)当日 9 時 30 分以降、(午後)13 時以降の欠席連絡となりますと、おやつ代(¥60/日)をご負担頂きますので、ご了承ください。また、当日のキャンセル連絡はコドモンではなく、お電話で連絡下さい。
  - ・職員不在の際は、留守番電話にメッセージを残しておいてください。
- ※都合により、活動内容が変更になる場合は、入口掲示板にてご案内致します。



### ～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、触れ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、そば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なくても、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

