



# えんだよい

倉敷市くすのき園 086-429-1391

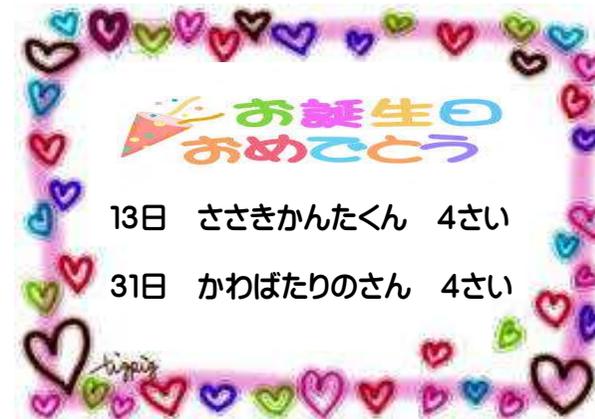
厳しい寒さも少しずつ和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。くすのき園の子どもたちも、卒園・進級を迎える一年の締めくくりの月です。子どもたち、保護者の皆様にとって楽しい思い出、忘れられない思い出になるような療育をしていきたいと思ひます。

## 3月の予定

月	火	水	木	金
		1 親子マッサージ	2 小児科診察	3 整形診察
【保育活動】 ひな祭りWeek!				
6 卒園式予行(園内)	7 ST	8 わらべうた	9 小児科診察	10 整形診察 見え方相談
【保育活動】 はるですよ!! (戸外に出る準備)				
13 身体測定→	14	15	16 小児科診察 卒園式予行(園内)	17 整形診察 誕生日会
【保育活動】 はるですね!!				
20 春分の日 	21 午前療育 わらべうた	22 <b>卒園式</b>	23 小児科診察 親子マッサージ	24 整形診察
【保育活動】 思い出いっぱい				
27	28	29 お別れ会	30 小児科診察	31 新年度準備のため 午前療育
【保育活動】 みんな大きくなった☆ 				

## 4月の予定

新年度オリエンテーション 5日  
 わらべうた 6日 18日  
 ST 未定  
 見え方相談 未定  
 親子マッサージ 11日 27日  
 未定の日程はわかり次第お伝えします



## お知らせ

- ・卒園式の予行練習は療育の中で(園内で)行います。療育証書の受け渡しの練習や歌の練習をします。
- ・卒園式前日21日は準備のため午前療育(給食あり)となります。
- ・31日は、新年度準備のため午前療育(給食あり)となります。ご迷惑をおかけしますが、御協力をお願いします。
- ・3月16日で小児科の岩崎先生の診察が最後になります。

お願い  
 年度末になりますので時間がある時に工房椅子の掃除をお願いします。  
 雑巾、メラミンスポンジ、水の激落ちくんなどお掃除グッズを用意していますので自由に使って下さい。



## 3月5日は啓蟄(けいちつ)の日

啓蟄は暖かくなって虫が出てくる時期、とされています。皆さんも身近な春を見つけてみて下さいね。春は花粉が飛んだり、急な気温の変化、環境の変化などで、心にも身体にも不調が起こりやすい時期です。

## 春を乗り切るには自律神経のコントロールがカギ!

自律神経は精神・神経・内分泌・免疫など様々な機能をコントロールしています。春の気温・気圧の変化、精神的なストレスは自律神経の乱れの元になります。

- ・寒い日は厚着、暖かい日は薄着でこまめに調整をする(面倒だけどこれ大事)
- ・冷たい飲み物は身体の冷えにつながるので温まる飲み物を飲む
- ・なるべく規則正しく3食適量の食事を摂る
- ・適度な運動、ストレッチをする
- ・なるべく早く起きて早く寝る
- ・春の日差しを浴びて心も体もリフレッシュ



- (ビタミンDが増え免疫がアップする)
- (セロトニンで気分の安定を図る)
- (体内時計を整える効果がある)
- ・お母さんの愛情いっぱいマッサージ  
(お母さんの優しい声かけやタッチングがお子さんの不安を和らげる)

卒園・退園する皆さんは新しい生活に向けての準備もあると思ひます。少しずつ新しい生活に慣れるようにしていきたいですね。