



5月ひだまり通信



NPO子どもサポート・みんなのおうち
大津町子育て支援センター
病児・病後児保育「ひだまり」
2026年 5月



新年度が始まり、1か月が経ちますね。
こどもも保護者の方も新しい環境になり、疲労を感じているかと思います。
このタイミングで生活リズムを見直し、楽しい日々を送れるようにしましょう。



5月病って何？



病気ではなく、
新しい環境の中で
知らず知らずのうちに
疲れが溜まって、
心と体にさまざまな
不調が出てくること
をいいます。こどもでも
連休明けに5月病になる
ことはあります。

4月のひだまり利用

- ・感染性胃腸炎
- ・急性上気道炎
- ・ヒトメタニューモウイルス
- ・溶連菌

などでした。

症状

体

- ・いつもより元気がない
- ・食欲がない
- ・眠れない、起きられない
など

心

- ・保育園や学校に行きたがらない
- ・やる気が出ない
- ・イライラしたり癪癪をおこす
など

対策

- こどもの話をじっくり聞く
- ゆったり過ごさせる
- 適度に体を動かす
- 栄養バランスのいい食事
- 早寝早起きを心がける

**5月病にならないためにも
生活リズムを整えることを
意識しましょう！**

菊池郡大津町大津1156-3
(大津町子育て健診センター内2F)

TEL : 096-294-9511