令和5年8月17日　ひまわりの家学童保育所

ひまわりの家学童保育所

学童だより 8月号

"暑い" "暑い" の夏休みでしたが、
「キャンプに行ったんだよ」「花火大会に行ったんだよ」「毎日ラジオ体操に行ってご褒美もらったよ」などなど
これぞ夏休み！という報告をいっぱい聞くことができました。
今日からいよいよ二学期開始！二学期も健康的に楽しく過ごしましょうね。
※二学期も学童から学校のプールに行きたい人はプール道具を持って登所してくださいね。

諸費の再引き落としはしませんので、引き落とせなかった場合は現金を持参していただくか、郵貯の指定口座に振込んでください。諸費はその月のうちに納入してくださるようお願いします。
振込指定口座名義人→社会福祉法人音更福祉事業協会　指定口座番号→0278－5－71035

おたん生日おめでとう

1年生　なかたそうすけさん
2年生　くまのさらさん　こはたひまりさん
さえきみりんさん　さくらばいちかさん
ふじもりときさん
3年生　きどあいらさん　よこたさくさん
4年生　たかしまりほさん　かがやゆうせいさん
5年生　すずきえれんさん
6年生　みやかわみのりさん
8月の誕生会は30日(水)を予定しています。縁日遊びをして楽しみます。

今月のおやつ

17	木	コアラのマーチ　ペンシルカルパス
18	金	かっぱえびせん　ホットケーキ
21	月	たべっこどうぶつ　カプリコ
22	火	パッキンアイス
23	水	ベルギーチョコパン
24	木	じゃがりこ　カントリーマアム
25	金	とんがりコーン　ビスコ
28	月	ジャガビー　トッポ
29	火	パナップ
30	水	パン
31	木	パックンチョ　牛乳ケーキ

※おやつの内容や日にちは予告なしに変更になる場合があります

こころのサイン

多様性・多様化という言葉や取り組みが注目されていますが、それにともない、さまざまな悩みやストレスを抱える人も年々増加しているそうです。また新型コロナウイルスが私たちに及ぼした影響は5類に引き下げられた今も尾を引いて、不安や精神的疲れを感じている人も多いのではないでしょうか。そんな中、中高年の自殺者が昨年過去最多、また20歳未満の自殺者が増加傾向にあるという記述を目にした。ご自身やお子様に下記のような変化を感じた時は、迷わずに誰かに話をしましょうね。

【気持ちの変化】
・疲れやすい　・イライラする　・気持ちの浮き沈みが激しい
・投げやりになる　・他人に対して怒りっぽくなる
・あのときああしていれば良かったという自責の念にかられる
・不安や緊張感が高い　・誰とも話す気にならない

【からだの変化】
・疲れやすい　・めまい、頭痛、肩こり　・吐き気、胃痛
・食欲不振や過食　・夜眠れない　・同じ夢を繰り返し見る

【考え方の変化】
・考えがまとまらない　・同じことを繰り返し考えてしまう
・記憶力が低下している　・皮肉な考え方になる

このような状態が数週間続くことがありますが、これらは同じ経験をした時に多くの人に起こる正常なストレス状態です。
ですが、ひとつひとつは何とか対処できても、ストレス反応が重なり続いていくととても辛くなります。
辛い気持ちを誰かに話すことで少し心が軽くなることがありますので
私たち支援員で良ければいつでもお話しに来てくださいね。