

令和８年９月吉日

ごたんのココロ便り

（令和８年度　第３号）

五反野幼稚園カウンセラー
橋倉　正

こんにちは、カウンセラーの橋倉です（^^）２学期が始まり、約１ヶ月が経とうとしていますが、今月は晴れる日が少なく雨の日ばかりで、気分もどんよりとしがち。来月上旬には幼稚園の一大行事の運動会が開催されます。園児の皆さんにとって、本番に向けてますます練習に力が入ってくる時期でもあります。天気の心配をすることなく、子どもたちが安心して楽しく過ごせる日が増えることを願っています。

秋口に差しかかると、自律神経のバランスが崩れやすくなるため、夏の疲れが出たり、朝晩の寒暖差に身体がついていかなかったりするなど、子どもたちにも「秋バテ」の症状が見られることがあります。以下のような症状が見られたら要注意です。

◆食欲不振・腹痛（冷たいものの摂りすぎで胃腸が弱っていることも）
◆だるそう・疲れやすい（園から帰るとすぐ横になる、不機嫌）
◆朝起きられない・機嫌が悪い
◆原因不明の微熱
◆いつもの元気がない



そこでご家庭でもできる対策をいくつか挙げてみました。



★食生活を夏バージョンから秋バージョンに変え、冷たい飲み物やアイスを控え、温かいスープや味噌汁を取り入れる。
★シャワーで済ませず、ぬるめのお湯（38～40℃程度）にしっかりつかることで副交感神経が優位になり、自律神経の乱れが整う。
★朝晩の寒暖差に対応できるよう、着脱しやすい服装（パジャマや羽織もの）を意識する。
★幼稚園での疲れや緊張をほぐすため、家ではゆっくり過ごす時間を増やし、マッサージなどのスキンシップで安心感を与える。

なお、症状が長引く場合や、高熱・強い腹痛などがある場合は、自己判断せず小児科を受診してください。

園児の皆さんが安心しながら生活し、健やかに成長するためには、保護者の皆様が気持ちにゆとりをもちながら接していただくことが何より大切です。「私の子育てはこれで良いのだろうか？」「うちの子大丈夫だろうか？」などご心配なこと、気がかりなことなどございましたら、どうぞ何でもお気軽にご相談ください。



次回相談日は

10月5日（月）です

ご相談の予約は担任の先生を通じてお申込みください。