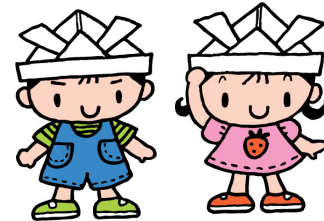




すくすくだより



5月が始まりました。お子さん達は、新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきたと思います。一方、ゴールデンウィークのため生活が乱れがちになってしまいます。規則正しい生活を心がけましょう。

さて今月は、ストレスについてです。園生活に慣れてきたこの時期、子どもは、知らないうちに心身ともに疲れやストレスを溜めてしまうことがあります。子どもは、気持ちを上手く伝えることができません。お子さんをよく見て僅かなサインを見逃さないようにしましょう。



見逃さない!! 子どものストレス



子どもに表れやすい反応

身体的なサイン

感情的なサイン

行動的なサイン

【頭痛や腹痛】

下痢や発熱など、その他の症状がなく、さすってあげたりすると簡単に治まる場合は、ストレスが原因の可能性ががあります。

【おねしょ・おもらし】

今まで、おねしょやおもらしをしなかった子が、突然失敗を繰り返す場合があります。

【その他】

喘息やアトピーの悪化、目をパチパチさせるチック、手のひらの汗が多くなるなどの症状がみられることがあります。

【イライラ・怒りっぽい】

ちょっとしたことで腹を立てたり、お友達と喧嘩する、黙り込んでしまうことが続く場合があります。

【父親・母親から離れられない】

突然泣き出す、父親や母親がいないと不機嫌になるなどのサインが突然表れたら、安心できる存在がいなくなることへの不安があるかもしれません。

【その他】

不平ばかりを言う、やる気がない、必要以上に暗闇を怖がる、すぐに手を出してしまう場合はストレスが原因の可能性ががあります。

【落ち着きがない】

一か所にじっとしてられない、一つのことに集中できない、何かにつけて反抗するようならストレスサインかもしれません。

【自虐的・攻撃的】

爪をかむ、髪の毛を引っ張る、意味もなく物を壊す、などの行動が表れることがあります。

【その他】

落ち着きなくしゃべり続けたり、うそをついたり、夜中に飛び起きる、食事の量が急に増えたり減ったりすることがあります。

ストレス対処法

① ゆっくり子どもとコミュニケーション

会話を持つことがとても大切です。子どもがどんな経験をしているのか、どんな気持ちを抱えているのか、基本的に聞き役になることを心がけましょう。

② 子どもの良いところを認める

「あれはできない」「まだできない」という見方ではなく、「ここはできる」「こういう時は大丈夫」と、子どもの良いところに着目して伝えると子どもの自信につながります。

③ おいしく楽しい食事

大好きな食事と家族の優しい笑顔があれば、くつろぎを感じられます。バランスの良い食事を規則正しく摂ることも大切です。

④ リラックスした睡眠

ストレスを感じていると、知らないうちに睡眠不足になることもあります。よく体を動かし、ゆっくりお風呂に入り、よい睡眠につながるような生活を心がけましょう。



5月の健診日程のお知らせ

★4か月児健康診査（受付 9:00～10:15）

火曜日：7. 14. 21日

★1歳6か月児健康診査（受付 12:45～14:00）

水曜日：8. 15. 22日

★3歳児健康診査（受付 12:45～14:00）

木曜日：9. 16. 23. 30日

場所 保健所・保健センター「ほいっぴ内」
（中野町字中原）

問合せ：☎39-9160（こども保健課）

※対象の方には、自宅へ健診日1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。変更する場合は、必ず事前にご連絡ください。