

HELLOWみどり



病児保育室みどりは、

お子さんが風邪などの病気にかかり、保育園や幼稚園に通えない時に、お預かりする施設です。

★ 新型コロナウイルス感染症が流行中です。ご利用希望の方は、

めざわこどもクリニックホームページ 「病児保育室みどり」 の受け入れ対応を参照してください。

先月の病児保育室利用者について(2022.6月)

利用者数	病名	認可等	ナーサリー等	その他	キャンセル数
15	急性上気道炎・アデノウイルス感染症・急性咽頭炎・急性胃腸炎・気管支炎・RSウイルス感染症・咽頭結膜炎	15	0	0	4

子育て中のお母さんお父さんへ

コロナ渦での三密(密接・密集・密閉を避ける)、感染への不安、暮らし方の変化の中、子育 てを強いられています。仕方がない事とはは、ストレスを感じているお母さん・お父さん・

も多いのではないでしょうか。

気持ち 気分が落ち込む いろいろ気になる イライラする

何もやる気が起きない

からだ 頭が痛い お腹が痛い だるい

眠れない



そろそろ疲れがでていても不思議ではありません。

行動 自分を責めてしまう・・・

ついつい課金・・・

ついつい飲む量が増えた・・・

ケンカが増えた・つい口うるさくなってしまう

「こんなことしたくないのに・・・」と思う事はありませんか?

意識的に "線引き" をしてみませんか?

線引き1 一人の人としての時間

本を読む・映画をみる・ティータイム・風呂に入る・散歩する

・友人と話す・運動する

線引き② 親・家庭人としての時間

食事の準備片付け・洗濯・掃除・子供の養育

線引き3 社会人としての時間

会社勤務・在宅勤務





★ 気持ちを入れ替えたい時、まずは "深呼吸"

- ①鼻からゆっくり4秒かけていきを吸って
- ②口からゆっくり6秒かけていきを吐き切り



1秒 2秒 3秒 4秒 5秒 6秒



★ 気持ちを入れ替えたい時、まずは "リラックス体操"



①お布団の上で仰向け 凝っている所はありますか?



②手首を手の甲の方に倒し 10秒キープ。ふっと力を抜く



③足首を足の甲の方 に倒し、10秒キープ ふっと力を抜く



④腰・お尻に力を入れ10秒 キープ。ふっと力を抜く



⑤両肩を上げて10秒 キープ。ふっと力を抜く



⑥顔の中心に向かって 力を入れて10秒キープ ふっと力を抜く

★ 気持ちを入れ替えたい時 , まずは "音探し"

- **①テレビの音は内容がわからない位に小さくします。**
- ②目を閉じて耳をすませてみましょう。どんな音が聞こえますか?いくつ見つけられますか?
- ③一つ好きな音を選んで、1分間聞き続けてみましょう。



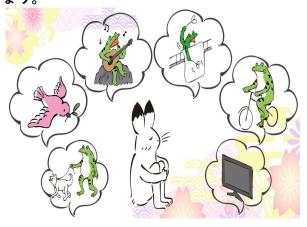
最近の感染症

新型コロナウイルス感染症:流行中

RSウイルス感染症:増えてきています

ウイルス性胃腸炎:流行中

デノウィルス感染症:増えてきています



参照:国立成育医療研究センター

こころの診療部編