



HELLOWみどい



病児保育室みどいは、

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。

新型コロナ感染症は、減少傾向が続いていますが、ご利用希望の保護者の方は、

めざわこどもクリニックホームページ「病児保育室みどい」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(2023.2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
5	ウイルス性胃腸炎・急性咽頭炎・インフルエンザA	4	0	1	6

親と子のメンタルケア(part1)

あなたのお子さんは、ストレスを抱いていませんか？子どもたちは様々な理由でストレスを感じることがあります。今月と来月は「年齢別心のサインとその対処法」について紹介します。。

1 赤ちゃん(0~1歳頃)



★赤ちゃんのストレス

親の心が疲れていると、赤ちゃんが親を求めた時に向き合う余裕がなくなってしまいます。

すると、赤ちゃんがさらに泣いてしまい、親がいっそうつらくなる様な悪循環になる場合があります。泣いても応じてもらえない状態が長く続くと、赤ちゃんのストレスがたまり、情緒が不安定になる事もあります。

★親がストレスをためないために

睡眠不足が続くと脳の機能が低下します。悪化すると気分が落ち込んだり子どもがかわいいと思えなくなったり等、認知のひずみが生じてしまうことがあります。まずは、睡眠不足等を感じたら、日中に仮眠をとるなどしましょう。一人で頑張らずにパートナーや家族等、周りの人に頼ったり、行政・民間サービスも活用しましょう。



2. 幼児期前半(2~3歳頃)

★子どもの体の症状は、心のサイン(親の影響を受けやすい)

小さい子どもは、心と体が未分化で、心の反応が体に出る事がよくあります。お腹が痛い、調子が悪い、眠い等体のサインは、心のサインかもしれません。また、自分の気持ちを言葉で伝える事ができません。ストレスがたまると睡眠や食欲の変化、赤ちゃん返り等の行動に表れる事もあります。

また、小さい子どもほど、親の影響を受けやすいもので親が、仕事等で長い間ストレスを抱いていると、子どもにも反応が出てくる場合があります。

「最近ぐずって手がかかる」と感じたら、親自身にストレスが溜まっていないか確認する事も大切です。



★子どものストレスの対処法

子どものストレス対応は、**運動**と**睡眠**が基本です。

日中は、体を動かし、夜はしっかり睡眠をとる規則正しい生活を送る事でだんだんとストレスが緩和され、気持ちが安定するようになります。



★スキンシップも効果的

お気に入りのぬいぐるみを抱きしめたり、親にだっこしてもらおうと子どものストレスを和らげる効果があります。スキンシップの時、オキシトシンという人や動物に愛着を感じさせるホルモンが分泌されます。子どもだけでなく親にとってもストレス軽減効果があります。



最近の感染症

新型コロナウイルス:減少中
ウイルス性胃腸炎:流行中
インフルエンザ:大流行中

NHK Eテレ 「すくすく子育て」「毎日子育て」参照

インフルエンザが流行しています。うがい・手洗い・マスクで予防しよう

