



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。

新型コロナウイルス感染症は、減少が続いていますが、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にしてください。

先月の病児保育室利用者について(2023.3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 |
|------|----------------|-----|--------|-----|--------|
| 13 | インフルエンザA・急性咽頭炎 | 12 | 0 | 1 | 9 |

親と子のメンタルケア(part2)

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。先月と今月は「年齢別心のサインとその対処法」について紹介します。

1 幼児期後半(4~5歳頃)

★ まだ気持ちを十分に表現できない

4~5歳になると、幼児期前半に比べて話も上手になってきます。でも、まだ自分の気持ちを十分に表現できるとは限りません。保育園・幼稚園への登園をしぶったり、朝に「お腹が痛い」と体の不調を訴えるなどが、よくあるストレスのサインです。

★ 子どもの社会が広がり複雑化する時期

この時期は、家庭の外に子どもたちの社会が広がり、ストレスを感じる事柄も増えてきます。乱暴になる、園に行きたがらない等、ストレスのサインが周りの人との関係に表れる事もあります。そんな時は、責めたりせずに子どもの気持ちを聞いて話し合しましょう。



ストレスには、適度な運動を

元気な子どもだけでなく、気持ちが落ち込んでいる子にも効果あります。体を動かすと不安が、和らいだり、イライラがおさまったり、心の鎮静作用も期待できます。

国立総合児童センター 健全育成のための活動プログラム 参照

<https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kod...>

2 親のセルフケア

★ 親の気持ちの安定が子どもの安定に

どの年代の子どもにとっても、親は大切な存在です。親が元気で安らかでいる事が子どもの安定につながっています。小さな子どもは親の状態に影響を受ける事があるので親がストレスをため過ぎない事が重要です。親自身が、今どんな状態にあるのか、ふだんから気にとめておきましょう。

★ストレス3大サイン

睡眠：眠れない。睡眠途中で起きてしまう

食欲：食欲がわからない、暴飲暴食が止まらない

感情：イライラする。子どもやパートナー周りの人に当たってしまう

ストレス対策

①



体を休める・体を動かして緊張を緩める。好きな香りや音楽を聴いてリラックス。

③



いざという時助けてくれる方法があるだけで
気持ちが楽になります。

NHK Eテレビ 「すくすく子育て」「親と子のセルフケア」参照

最近の感染症

新型コロナウイルス感染症：激減

ウイルス性胃腸炎：小流行中

インフルエンザ：減少傾向



②



④



一定のリズムで運動を行うと、脳内の幸福物質セロトニンがストレスを和らげます。

例：ジョギング・踏み台昇降・水泳



有酸素運動は、脳の血流量を増加させ、筋肉を動かす事で脳機能向上やセロトニン分泌促進が期待できます。