

今年度も残すところあと1か月となりました。3月は一年のしめくりです。この一年いかがでしたか？ 皆さん、体も心もたくましく成長しています。4月には泣いて登園していたお子さんもすっかりお兄さんお姉さんになり、できることも沢山増えていることでしょう。お子さんの成長を改めてみつめてあげてくださいね。

さて、今月は、子どものストレスについてです。ストレスは悪いものと考えがちですが、人が生活していく上で、ストレスは大事なものです。ストレス・ゼロの生活環境を整えるのではなく、ストレスとうまく付き合う方法を考えられると良いですね。

こころ元気 ストレスと上手に付き合おう！！

子どもに表れやすい反応

身体的なサイン

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おさまる場合はストレスが原因の可能性もあります。

おねしょ・おもらし

いま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、筋肉の緊張、目をばちばちさせるチック、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。

感情的なサイン

イライラ・怒りっぽい

チョットしたことで腹を立てたり、お友達とケンカする、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何か親子関係に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、必要以上に暗闇などを怖がる、すぐに手が出てしまうといった場合はストレスが原因の可能性もあります。

行動的なサイン

落ち着きがない

一か所にじっとしてられない、ひと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のサインかもしれません。



攻撃的・自虐的

意味もなく物を壊したり、爪をかんだり、髪の毛を引っ張る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もあります。

☆ストレス対処法☆

栄養と休養

- 好きな食事と、家族のやさしい笑顔
ストレス解消に役立つ栄養素としては、たんぱく質！！魚・卵・牛乳・大豆などの良質なたんぱく質がお勧め。その他、カルシウムやビタミンも大切です。会話をしながら、楽しく食卓を囲むことでくつろぎを感じられます。
- リラックスした休養
よく身体を動かし、お風呂にゆっくり入り、良い睡眠につながるような生活をしましょう。

コミュニケーション

- よく話を聞く
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。
- ギュッと抱きしめる
親が子供を抱きしめてあげると子どもは落ち着きます。そうすると、自分で自分をホッとさせることがわかってきます。自分を抱きしめることを教えてあげてください。

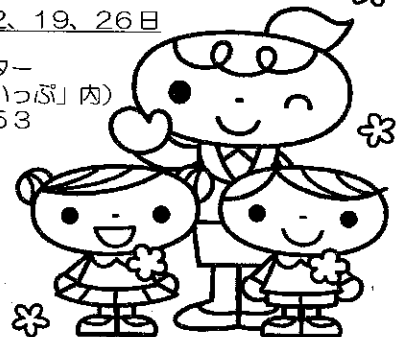


3月の健診のお知らせ

- 4か月児健診 (受付 9:00~10:30)
毎週火曜日：3、10、17、24、31日
- 1歳6か月児健診 (受付 12:50~14:00)
毎週水曜日：4、11、18、25日
- 3歳児健診 (受付 12:50~14:00)
毎週木曜日：5、12、19、26日

場所：保健所・保健センター
(中野町字中原「ほいっぷ」内)
問合せ先：☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の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。



林のつぶやき・・・

気づけば今年度も最後の月になってしまいました。月日の流れの早さに驚かされます。大人とは違い、お子さんにとってのこの一年の成長の大きさといたらびっくりすることと思います。

お子さんの成長と一緒に振り返り、一緒に喜んで欲しいと思います。

一年間ありがとうございました。

