

新年度に入って、早いものでひと月がたちました。お子さん達も、新しいクラスに慣れ、新しいお友達もでき、楽しく園生活を送っていることでしょう。ただ、生活に慣れてきたこの時期、大人だけでなく、子どもも知らず知らずの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。気持ちを上手く伝えることができない子どものストレスだからこそ、一度目を向けてみませんか？



見逃さない！！こどものストレス

こどもに表れやすい反応



身体的なサイン

腹痛や頭痛

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もあります。

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。



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、お友達とケンカをする、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現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、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、爪を噛んだり、髪の毛を引っ張るなどの行動が表れることもあります。



その他

落ち着きがなくしゃべり続けたり、嘘をついたり、真夜中に飛び起きる、食事の量が急に増えたり減ったりすることもあります。

いろいろな対処法

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。できるだけ、子どもの話を聞いてあげましょう。親子で会話ができる環境づくりをしましょう。

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」「こういうときは大丈夫」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、家族のやさしい笑顔があれば、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。

よく身体を動かし、ゆっくりお風呂に入り、良い睡眠につながるような生活をしましょう。



5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：7、14、21、28日
- 1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）
毎週水曜日：8、15、22、29日
- 3歳児健診（受付 12:50～14:00）
毎週木曜日：9、16、23、30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：☎33-9153 こども保健課

★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。変更する場合は必ず事前にご連絡ください。

