

すくすくだより

2010年
4月号

桜がきれいに咲く季節になりました。桜といえば、連想されるのが入園式や入学式ですね。4月は進級、進学することで新しい生活にワクワク、ドキドキと期待や緊張することが多く、心身ともに疲れやすい時期です。環境の変化で食欲が落ちたり、寝つきが悪くなるなど体調を崩しやすいので、いつもより休息を多めにとって疲れを残さないようにしましょう。

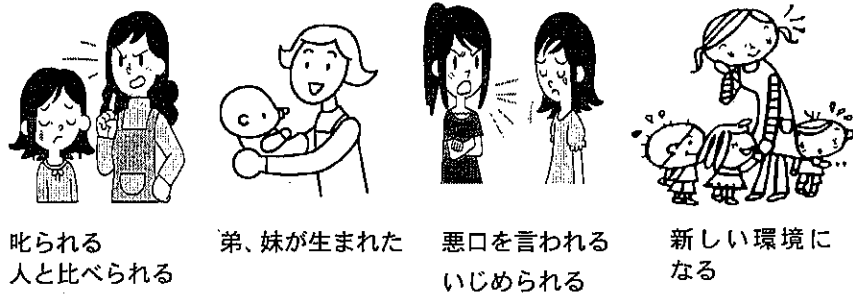
お子さんの様子はいかがですか？

子どもは、心配事や不安、嫌なことを強制されたりすると、精神的にストレスを感じ、何気ないしぐさや症状が出る場合があります。例年4月は、今まで慣れた環境から新しい環境に変わり、心とからだに負担がかかりやすく体調を崩しやすくなります。今回は、まだまだ年齢的に自分の気持ちを言葉で伝えることが難しい乳幼児のストレスサインをお話しますので、この機会に早めのサインに気づいてあげましょう。

「ストレス」ってなあに？

皆さんは『ストレス』という言葉が毎日の生活の中で耳にし、日々の生活で感じている方もいるかと思います。『ストレス』とはまわりの色々な刺激によって、心とからだに負担がかかった状態をいいます。そして『ストレス』の原因を『ストレッサー』といい、『ストレッサー』には個人差があり、色々なものが挙げられます。

何が「ストレッサー」なの？



叱られる 弟、妹が生まれた 悪口を言われる 新しい環境になる

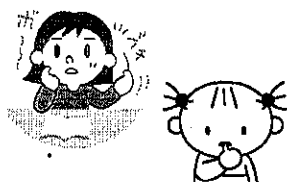
「ストレス」でこんな症状が！



何かしようとすると
腹痛・頭痛・吐き気
汗がいっぱい出る
じんましん
喘息



イライラしやすい
怒りっぽくなる
集中力が落ちる
涙もろくなる



無意識に・・・
目をパチパチする
髪の毛を抜く
爪かみ
指しゃぶり

ストレスを和らげるには??

ストレスによる症状は一時的なものなので、神経質になりすぎることはありません。

4月の新しい生活が始まる時期は、普段より少しお子さんの生活に注意して観察し、原因を見つけましょう。

お子さんに、「いつも見守っているから大丈夫」と、大人の注意が向いていると気づかせてあげることが望ましいです。

保護者の皆さんは日頃のお仕事や家事、育児でなかなかお子さんと触れ合う時間が持ちづらいと思いますが、5分でも良いのでその日にあった出来事を聞いたり、歌を一緒に歌ったりして、少しでもお子さんと会話する時間を持ちましょう。



4月の診察日のお知らせ

4か月児健診：3～4か月児
(受付 9:00～10:30)
6・13・20・27日
1歳6か月児健診：1歳7～8か月児
(受付 12:50～14:00)
7・14・21・28日
3歳児健診：3歳4～5か月児
(受付 12:50～14:00)
8・15・22日
場所 保健所・保健センター
(中野町字中原「ほいっぶ」内)

対象者には、ご自宅へ健診日の約1か月前に健診票が郵送されますので、その案内の日時に健診を受けてください。

作者のつぶやき...

4月といえば、「桜」、お花見の季節です。この時期は、和菓子屋さんでは花見団子が美味しそうに並んでいます。私はカラフルな花見団子が幼い頃から好きですが、皆さんはいかがですか。気になって団子の色について調べると、「桜色は桜を表わして春の息吹き」、「白は雪で冬の名残り」、「緑はヨモギで夏への前触れ」を表しています。花より団子にならないように、桜を見ながら美味しく花見団子を食べ春を迎えたいと思います。