

ぱおぱお ニュース

< 病気の豆知識 >

今月は…『 五月病 』です

新生活が始まると慣れない環境に早く順応しようと頑張りすぎて、ストレスになることってありますよね。GWの長期休暇があることで気が緩み、それまで張りつめていた糸が切れてしまうことがあります。その時に現れる心身の不調を、五月病と呼んでいます。 *五月病は病名ではありません

お子さんに眠れない・食欲がない・頭痛やめまい・腹痛・イライラしやすい などの症状はありませんか？

< 五月病の予防法 >

・規則正しい生活を

食事や睡眠の時間が不規則になり、体内リズムが乱れたままだと体に不調を感じやすくなります。

生活を大人のペースにしていますか？

生活リズムを整える意識をしてあげましょう。



・身体を動かす

太陽の光を浴びて身体を動かし汗を流すことでリフレッシュできて気分が晴れやかになります。



・甘えさせてあげる

子どもがやたらと甘えてくるようになったら、まずは子どものストレスを発散させてあげることが大切です。スキンシップをたくさんとれると良いですね。



育児中のママも要注意！！

*** 五月病になる可能性は誰にでもあります。**

忙しいママはついつい我慢しがち！たとえ自覚症状があっても育児を優先させたり、家族に心配かけたくないと、相談しなかったり、我慢して乗り切ろうとしてしまいがちです。



症状が出始めたら要注意です！

・気分転換をしてリフレッシュ！たまには大人も甘えましょう♪

育児中の五月病は頑張りすぎている人に多く、それだけ家事や育児に真剣に向き合っている証拠です。疲れを感じた時は家族に協力してもらい、たまには自分だけの時間も作りましょう。趣味に没頭したり、運動や親しい友人と会っておしゃべりすることで気持ちがりフレッシュできますよ。「もっと頑張らなくては…」ではなく、「私よくやってる！えらい！」と、もう十分頑張っている自分を自分で褒めてあげましょう！



< 感染症情報 >

感染性胃腸炎	21
突発性発疹症	3
溶連菌	1

先月の
子ども診療所
3/16～4/15



子ども診療所では…

- ・入園進級での疲れからか発熱や胃腸症状のお子さんが多く受診しています。
- ・引き続きPCR検査数は多いですが陽性率は減ってきています。

病児保育室ぱおぱおでは…

- ・軽い風邪症状での入室が増えてきました。

< おすすめの外遊び・室内遊び >

お散歩やお出かけに最適な季節となりましたね♪
乳児期は成長のスピードと体力の向上がめざましく、月齢を重ねるごとに好奇心が増す時期です。

1歳を過ぎたら天気と気候が良ければ一日一回はお外に出かけるのがベストです。
まだ上手に歩けなくてもベビーカーに乗せて近所を散歩したり、公園に行ったりするだけでもいい刺激になります。公園や児童館、支援センターの庭などを利用するのもおすすめです。



— 外遊びのおすすめ —

< 砂場遊び >

早い子であれば生後9か月ごろから始めることができますが、なんでも口に入れてしまううちは控えたほうが良いかもしれませんね。また、興味本位で砂や石、砂まみれのおもちゃを口に入れてしまうことも考えられますので、目を離さないように見守りましょう。



< シャボン玉 >



自分で吹くのはまだ難しいので、大人が吹いてあげましょう。シャボン玉を追いかけたり手を伸ばして割ってみたりさせてあげると、キラキラと綺麗に輝く、はかないシャボン玉にきっと興味津々になるはずですよ。

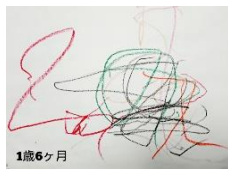
< お絵描き >



— 雨の日のおすすめ —



自分を表現する楽しさや想像力、発想力を身につけるなど、脳や心の成長に良いとされています。お絵描きの変化を通して見守りながら、成長を実感できるといいですね。



点やなぐり描き



線や曲線、丸に変化



変わる意味づけ

☆初めは口に入れても安全なクレヨンで☆

1歳前後の子どもは興味のあるものを口に入れて感触や味を確かめようとしています。カラフルなクレヨンは子どもの好奇心を刺激しやすいので、子どもが口に入れてもいように安全な素材で作られたものをご購入しましょう。たとえば野菜やお米が原料となっているものや、蜜蝋で作られているものなど、いろいろな種類のものが販売されています。



小さいうちはまだ一人遊びよりもママ・パパと遊びたがるもの。
濃密な親子の時間を過ごせるのはわずかな間だけです。子どもが成長してから「もっと一緒に遊んでおけばよかった」と後悔しないよう、全力で一緒に遊びましょう♪



保育室のご利用には 事前の登録が必要です!



何かお困りの際はご相談ください。

お問い合わせ 病児保育室ばおばお (月～金 8:30～17:30)

TEL 042-521-2777

* 育児相談も受け付けています

見学の問合せも
どうぞ♪