

# 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、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！

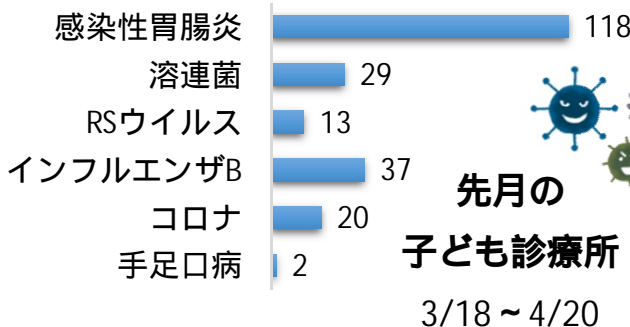


##### ・気分転換をしてリフレッシュ！たまには大人も甘えましょう

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リ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 >



#### 子ども診療所では...

- ・胃腸炎・溶連菌が増えています。
- ・4月に入るとインフルエンザは落ち着いてきました。
- ・コロナは先月より減少傾向です。

#### 病児保育室ぱおぱおでは...

- ・発熱、咳、鼻水症状のお子さんが目立ちました。
- ・新しい環境での疲れも出てきているようです。



## < 食卓を癒しの時間に >



入園や進級などで忙しい毎日を過ごす、家族そろって食事をするのが難しい日もありますよね。生活環境が変わると不安や慣れないドキドキから子どもにも疲れがではじめます。

そんな時こそ家族で食卓を囲み、お腹も心も満足感を得ることで、「愛されている自分」を実感でき、新たな環境でも立ち向かえる自信に繋がっていきます。食事の大きな目的の一つは成長に必要な栄養を摂取することですが、子どもにとって家族で食卓を囲みながら食べることは、心の栄養もとれる大切な機会なのです。

### 家族そろって食事をするメリット

#### コミュニケーション能力が高まる

人の話を聞くことや、自分から話すといった基本的なコミュニケーションの方法を学びます。家族の行動を見て、人には好みや癖があること、仕事には隠された本音が現れるということに気づきます。

#### 心が安定する

食卓を囲むのはいつも同じ家族。今日も自分がそのメンバーに入っていることが子どもは嬉しいものです。料理に苦手なものが入っていても”苦手”を受け入れてもらったり、励まされたり。コミュニケーションを通し、子どもは家族の一員として受け入れられ、大切にされていることを感じ取っていきます。

#### 主体性が育つ

家族で囲む食卓では「譲る・譲られる」「感謝される」「褒められる」といった体験を自然と重ねやすくなります。子どもはその体験を通じ、相手の思いに気づき、自分からできることを探すなど、主体的に行動できるようになっていきます。

### ～家族そろって食事をするための工夫～



#### ・スケジュールに組み込む

忙しいからこそスケジュールに組み込んでみましょう。毎日が難しい場合は週1からでも



#### ・準備と片付けを分担する

ママやパパ一人だけが背負い込んでしまえば、家族そろっての食事を続けるのが難しくなりますね。みんなで準備や片付けをどう分担できるか話し合ってみましょう。

#### ・子どもの話に耳を傾ける

親として色々教えたいたい思いで「指導」になりがち。その日にあったことや、最近興味を持っていることなど子どもの興味関心に耳を傾ける一時を楽しんでみましょう。

#### ・テレビのスイッチを切る

つけない日も作ってみましょう。テレビやスマホなどを見ながらの食事は肥満に繋がりがやすいとも言われています。



## <スマイルコーナー>

病児保育室での心温まるエピソードなどをご紹介します。

### 『 名医! ? 』

気管支炎で入室した4歳の男の子。お咳が一度出ると中々治まらず辛そうなことが多いのですがこの日は割とお咳も落ち着いている日でした。ご機嫌に好きな遊びを楽しんでいましたが、保育士が座るたびに「痛い痛い!」と言っている声を聞いて「どうしたの?」と優しい言葉をかけてくれました。「足が痛いんだよね」と伝えると「う~ん・・・」と考え込むこと数秒・・・。

「ワセリン塗っておいたら?」と名医の診断が!! 将来はきっと素敵なお医者さんになれますね

保育室のご利用には 事前の登録が必要です!



見学の問合せもどうぞ!

**\* 令和5年度の登録更新をされていない方も前日予約はできません \***

お問い合わせ : 病児保育室ぱおぱお (月~金 8:30~17:30)

TEL 042-521-2777