

風にそよぐ木々の緑も眩しい季節となりました。日ごとの気温差や1日の寒暖差が大きいこの時期、新年度の疲れと合わさって体調を崩されるお子さんが多くいます。ゴールデンウィークで崩れがちな生活リズムを整えながら、十分な休息と睡眠を心がけましょう。

## 小さな心に押し寄せる 新生活ストレス

新年度がスタートして1ヶ月。入園、入学はもちろん、新しいクラスに進級したお子さんにも大きな変化です。園や学校では頑張っている、安心できる家族の前では全部の感情が出て来てしまうものです。不安に思うこともあります、子どもなりに頑張っている証でもあります。心や身体の疲れが溜まりやすく、心の不調が身体に出ることもあるので、「ストレスサイン」の可能性も視野に、様子を見ていきましょう。

## 子どもからのSOS ストレスサイン

### 睡眠にかかわるサイン

- ・寝付けない
- ・途中で目が覚める
- ・早く起きてしまう
- ・朝起きられない、寝過ぎる
- ・怖い夢を見る



### 食欲にかかわるサイン

- ・食欲がない
- ・食べ過ぎる
- ・吐き気
- ・体重が増えない、減った
- ・体重が急激に増えた



### 身体にかかわるサイン

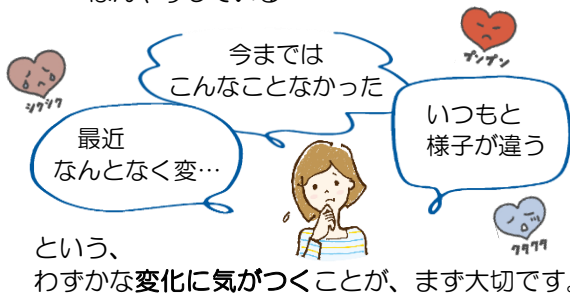
- ・痛みを訴える（頭・おなかなど）
- ・おなかの調子が悪い（便秘・下痢）
- ・おねしょ（夜尿）がぶりかえす
- ・昼間のおもらし、頻尿
- ・だるそう、元気がない
- ・爪噛みをするようになった
- ・チックが出る、悪化する
- ・姿勢が保てない、すぐに横になる
- ・表情に力がない
- ・風邪をひきやすい、微熱が続く

### 行動にかかわるサイン

- ・甘えてくるすり寄ってくる
- ・おしゃべりになる
- ・口数が減る
- ・一人であることを怖がる
- ・1人で過ごすようになる
- ・こだわりが強くなる
- ・朝は元気がなく、夕方から元気になる

### 感情にかかわるサイン

- ・イライラする
- ・怒りっぽい
- ・当たり散らす
- ・落ち着きがない
- ・すぐに泣く
- ・感情の起伏が激しい
- ・ぼんやりしている



という、わずかな変化に気がつくことが、まず大切です。

## 家庭でできる 対処法・予防法

### 「いつも通り」の生活を大切に

気分転換をさせようと、遊びや外食、旅行などに連れ出しがちですが、エネルギーが落ちている時は、かえって心も身体も疲れてしまいます。いつもの生活リズムを崩さず、ゆったり好きなことをして過ごしましょう。

### スキンシップで精神的な安定

ストレスサインの対応としてだけでなく、普段から積極的に取り入れると心の安定に繋がります。甘えたり、抱っこして欲しいなどと言う時は、少しの時間でもいいので応えてあげることで「受け入れてもらった」という安心感が得られます。

## 先月の利用状況

合計 32名

## 利用疾患(症状)

- ・インフルエンザB型
- ・気管支炎
- ・咽頭炎



「きっとストレスからくる症状だろう」と決めつけてしまうのは要注意です！  
身体の病気が隠れているかもしれないので、受診も選択肢に入れておきましょう。

【文献】中井昭夫：Gakkenこそだてまっぴ「こんな症状が見られたら要注意！子どものストレスサイン」

## 5月の相談窓口のご案内

9日(土)  
23日(土)

- ① 9:00~ ③ 10:30~
  - ② 9:45~ ④ 11:15~
- 各回1家族のご案内です。

施設見学や事前登録も  
行っています。  
お気軽にご利用ください♪

★予約制の為、お電話にて  
お問合せください。

## 病児保育室「みどりっこ」

☎ 042 - 713 - 3745  
[受付時間] 平日 8:00~17:30

詳しくはみどりっこ  
ホームページへ

