



# ほけんだより

H30.3.5 看護師 宮原博子

今年度も残すところ、あと 1 か月となりました。どんな一年間でしたか？背丈も大きくなって、できることの幅も広がり、お話もたくさんできるようになったのではないのでしょうか？ 4 月になったら入学・進級と新たな生活が待っています。ワクワク&ドキドキしている子どもたちのサポートをしてあげられるように、大人の私たちが心の余裕を持てると良いですね☆



## 進級・就学を控えて 気持ちが不安定になる時期です

新年度を控えて「ひとつ大きくなる」という喜びでいっぱいの子も達。保育園や学校ではおとなが想像する以上に頑張っています。なかには大人の期待を過剰に受け止めて、子ども自身が気付かないうちに疲れていたり、気持ちが不安定になる子どももいます。ストレスが溜まってくるとこんなサインがみられるといわれています。

- 何となく元気がない
- ぐずったり、甘えることが増えた
- よく眠れない
- おねしょが復活した
- 食事の量が減った
- ぼんやりしている
- 口数が少なくなった
- うしろ姿に元気がない など



こんなサインがみられると、親としてはやるせない気持ちになってしまいますね・・・

### では、ご家庭ではどんなサポートをしてあげられるでしょうか？



- ① **話をゆっくり聴く** 子どもは話を聞いてもらうと気持ちがすっきりします。話をさえぎらずに最後まで聞いてあげることが大切です。私も話す時間が取れない時は、お風呂に一緒に入り、お話タイムにしています。子どもも喜んでくれますよ♪
- ② **スキンシップする時間を持つ** ぎゅっと抱きしめたり、添い寝をする、お子さんをひざの上に抱っこして絵本の読んであげるなど。乾燥しやすい季節なので、子ども達に保湿クリームを塗

ってあげるだけでも、ぬくもりを感じてくれますよ☆

- ③ **できないことがあっても大目に見る** ストレスがあるようなときは、今までできていたことが、一時的にできなくなることもあります。失敗しても叱ったりせず見守るようにしましょう。子どもは行きつ戻りつ成長していきます。今はストレスを少しでも軽減することを優先しましょう。
- ④ **いつもよりゆっくりと過ごす** 3月・4月は子どもも親もあわただしい時期です。心と体に余裕を持たせるためにも、いつも以上にゆとりのある時間が必要です。

### 2月の感染症&内服状況

ひかり	内服回数	23回
	インフルエンザA型	3名
	手足口病	1名
にじ	内服回数	42回
	インフルエンザA型	2名
	アデノウイルス感染症	1名
そよかぜ	内服回数	25回
	以上児	41回
	インフルエンザA型	1名
	インフルエンザB型	2名
	アデノウイルス感染症	1名
	溶連菌感染症	3名
	感染性胃腸炎	1名

