

みかん新聞 春の臨時号



春は入園、入学、そして進級の季節…
この時期は、子どもも保護者も疲れやストレスが溜まりがちです。新しい環境に対する反応というのは、ひとりひとり違うので、焦らずゆっくりと慣れていきましょう！

子どものSOSサインとは？



《からだの変化》

- 腹痛、頭痛、きもち悪さを訴える。
- 食欲が落ちる。
- 睡眠の質の低下。(不眠、寝つきがわるい、朝起きれない)

《行動の変化》

- かんしゃくを起こす。
- よく泣く。• 落ち着きがない。
- 何もしないで、長時間ぼんやりしている。
- 言動がおさなくなる。

《園、学校での変化》

- 活動への意欲がない。
- 友達と関わろうとしない。

大切なのは…
行動やからだの変化はその子によって違うので、保護者の方の『いつもと違うかも？』と気付くことが重要なサインとなります。

そんなときは…

- ①子どもとゆっくり話す。
- ②スキンシップをとる。



子どもの安心感が高まります。
子どもが話してくれた時、「ドキドキあるね」、「寂しかったね」と子どもの感情を言葉で表現あるサポートができるといいですね。そうあることにより、子どもは自分の感情の整理ができます。そして、キョット抱きしめる、膝の上に座らせる、頭を撫でるなどのスキンシップも有効です。

この春から入園する乳幼児の保護者のみなさまへ 看護師さんよりワンポイントアドバイス👉

入園してしばらくは、風邪や体調不良で休んでばかり…
という日々ではないでしょうか？

小さい子ほど、ある程度免疫がつくまでは、
何度も体調を崩しがちですが、それは自然なことです。

できる範囲で子どものペースに合わせ、ご家族で協力しあい、うまく訪問型病児保育や病児保育室を利用するなどして、この時期を乗り越えましょう。

子どもたちは免疫力が付き、
きっとたくましく成長していきますよ！

