



もみの木

爽やかな風が吹き抜ける5月。新しい環境にも少しずつ慣れてきた一方で気温差や新生活の疲れから体調を崩しやすい時期でもあります。病児室もみの木では、ゆったりと安心できる時間を過ごせるよう心と体の回復をサポートして行きたいと思えます。

5月病



【幼少期から小学生のお子さまの5月病が増えている】

ゴールデンウィークが終わるとよく耳にするようになる『5月病』大人がなるイメージが強いですがお子さまもなるときがあります。そもそも明確な定義がある医療用語ではありませんがチェックしたいSOSサインがあるようです。

精神的症状

- ・表情がなんだか暗い、喜怒哀楽が感じられない。
- ・口数が減った
- ・それまで好きだった玩具、テレビに興味を示さない
- ・行動的でなくなる
- ・園や小学校に行きたがらない
- ・不機嫌になりやすい

身体的症状

- ・夜眠れず朝起きれない
- ・食欲がなくなる
- ・頭痛
- ・腹痛

◆原因として考えられること→環境の変化、頑張りすぎの反動や疲労、自律神経の乱れ等
こうした症状はお子さま自身も原因がわからず、戸惑っているものです。

保育者が早く気付いてあげることが大切です。新しいルールに適応しようと頑張っている時期だからこそ心のケアをしてあげてください。

◆家庭でできるサポート◆

- ・肯定的な言葉をかける。(×早く〇〇しなさい等)
- ・生活習慣を整え栄養バランスのいい食事
- ・話をじっくり聞いてスキンシップ
- ・園や学校の先生に伝えて連携する。
- ・ゆったり過ごし適度に体を動かす。
- ・身体的な症状が改善されない時はかかりつけの病院を受診する。

【昨年度の5月の利用者の病気】

胃腸炎、溶連菌、アデノウイルス、気管支喘息
反復性耳下腺炎、急性上気道炎

🌿 熱があるときは解熱剤をお持ちください。
医師の指示にて使用する場合があります。



※NORTH STAR キッズドクターマガジン参考



医療法人社団恵育会病児室 もみの木

対象年齢 6か月～小学3年生

利用時間 月～金曜日 AM8:30～PM5:30

土曜日 AM8:30～正午

利用料金 1日 2000円

場所 鹿浦小児科医院裏



*登録用紙は鹿嶋市ホームページからダウンロードできますので是非ご覧になってください。
QRコードからもご覧になれます。

