



# ほけんだより

2021年 3月

桜のつぼみもほころび始め、春の訪れを感じる今日この頃になりました。暖かくなる日が増えてきましたが、まだまだコートが必要なくらいの寒さを感じる日もあります。寒暖差で体調を崩しやすい季節です。体調管理には十分気をつけて、4月からの新しいスタートに備えましょう！

千代田区子ども支援課 看護師 大江裕子



## 春はなんとなくそわそわ落ち着かない季節です…

慣れ親しんだ環境が新しく変わる春は、期待と不安で誰もがなんとなく気持ちがそわそわと落ち着かなくなる季節です。子どもたちも例外ではなく、保育園の入園や進級、小学校の入学などにより生活環境が変化することで、大人が思っているよりもそわそわした気持ちを感じていることがあります。

幼児期の子どもは、自分の感じているそわそわした気持ちをストレスだと認識することが難しく、また、ストレスの発散方法もわかりません。だからこそ、子どもの身近にいる大人は、子どもが訴えているストレスサインに注意して、その時に子どもが必要としている対応を心がけることが大切です。

## ☺子どものストレスサインに気づいてください☺

子どものストレスサインは主に、体の変化、気持ち(心)の変化、行動の変化によって現れます。些細なことから病気につながるまで様々なサインを大人に発しています。

### \*体のストレスサイン:

ストレスが影響して、身体を正常に調整するための機能(自律神経やホルモンバランス)が乱れることで、体の不調になって現れます。原因に特別思い当たることがなければ、ストレスが関係しているかもしれません。

- ・明らかな病気ではないのに体調がすぐれない状態が続く。(食欲がない、便秘、下痢が続く、寝付き、寝起きが悪いなど)
- ・発熱や腹痛を訴える。

### \*気持ち(心)のストレスサイン:

気持ち(心)のストレスサインは一見わかりにくく、見逃してしまいがちです。なんとなくいつもと違う様子が見られたときは、ストレスサインかもしれません。

- ・イライラと怒りっぽくなる。
- ・落ち込みやすくなる。
- ・感情の起伏が激しくなる。



### \*行動のストレスサイン:

- ・口数が減る。
- ・いつも以上に甘える、または、いつも以上に何をしても拒否ばかりする。
- ・急に暴力を振ったり、乱暴な言葉を使ったりする。



## ☺ 子どものストレスサインに向き合うには ☺

子どものストレスサインに気づいたら、ストレスの原因を突き止めて、ストレスを解消する方法を見つけたり、回避する方法を見つけたりする必要があります。

### ①子どもが喜ぶこと、楽しめることをさせる。

ストレスサインに気が付いたら、子どもがやりたいこと(お絵かき、外で遊ぶ、絵本を読むなど)をやらせてあげて、大人もそれに付き合い、ストレスを解消してあげましょう。うれしい、楽しいと感じているときはネガティブな思考を軽減することができるため、ストレス発散につながります。

### ②スキンシップの機会を増やす。

子どものストレスは、大好きな大人、特にお父さん、お母さんとのスキンシップが不足していることが原因の場合もあります。スキンシップの時間が増えると子どもとの信頼関係が深まり、子どもが安心して過ごすことができるようになり、ストレスの軽減が期待できます。

### ③ストレスの原因を解決する。

ストレスを解消してあげることと同時に、ストレスの原因を見つけて解決することも大切です。ストレスの原因が、大人によって解決できるものであれば、大人が手助けしてあげましょう。

しかし、ストレスを乗り越える力を身につけることも、これから成長していく上でもとても大切です。子どもがストレスと向き合い、対処する方法を一緒に考えたり、教えたりしてサポートすることも、時には必要になります。

子どもはストレスを感じやすく、発散する方法を  
知りません。  
普段の子どもの姿を把握して、変化に気づいた時は  
寄り添ったケアを行いましょう。

毎年12月～2月に感染のピークを迎えるインフルエンザウイルス感染症ですが、今年は千代田区内の保育園からの発症報告は0件でした。

新型コロナウイルス感染症が流行し、私たちの生活は大きく変化しましたが、手洗いや咳エチケットなどの感染症予防対策が日常生活に根付いたことは、とてもよい変化だと思えます。

今まで取り組んできた感染症予防対策は、ほとんどの感染症に共通します。今後も無理なく続けていきましょう。

