

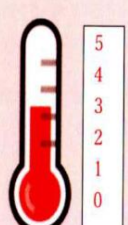


大塚先生コラム

みなさん、こんにちは。自粛生活も長くなってきて、先が見えない中、不安が募り気持ちが滅入ってしまうことが増えてきている方も多いと思います。今回は、日本小児科学会が、子ども達やその親に対して出している提言のなかから、親に対してのリラクセス法を抜粋したいと思います。

自分の苛立ちを知り、リラックスする方法です

ご自身の苛立ちを心の中の感情温度計をイメージして自覚すると冷静に対応できます。



- 5 切れる 誰かを頼りましょう
- 4 切れる間近 危険ではないことを確認して部屋を出るなど試みましょう
- 3 著名な苛立ち 子どもと距離をとりましょう
- 2 中程度苛立ち リラクゼーションを使いましょう
- 1 少し苛立ち 自覚しましょう
- 0 安定

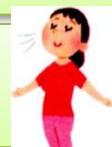
リラクゼーション方法の例

深呼吸

できるだけ大きく吸って、20秒以上かけてゆっくりと吐く

力を抜く

肩を挙げて力を入れ、その後だらんと力を抜く



互いに手をもみ合ったり、背中をさすりあう

いろいろな工夫されても、目の前で子どもが騒いでいたり、泣き叫んでいたりするのが続くと、どんな親御さんでもイライラを抑えられなくなることはあり得ることです。感情温度計で3や4の段階と感じたら、ともかく、お子さんから離れてみましょう。別の部屋に行ったり、家の外に出てみるのも良いでしょう。深呼吸をしたり、少し歩き回ったりし、気持ちが落ち着いてからお子さんのところに戻るとよいと思います。お子さんは、まだ騒いでいるかもしれませんが、今度は、前より落ち着いて対応できるかもしれません。なお、お子さんには、「お母（父）さんが、さっき出て行ったのは、お母（父）さんの気持ちを落ち着けるためで、あなたが嫌いになったのではないから心配しないでね」など、お子さんを安心させる言葉をかけてあげるとよいでしょう。

小児科外来より



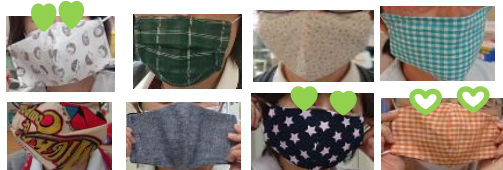
4月は、3月同様にインフルエンザ罹患はいなかったです。溶連菌感染症の子どもが数名いました。新型コロナウイルス感染症の流行により、再度休校となりました。健康管理に気を付け、引き続き感染症対策のためマスク着用し、こまめに手洗いをしましょう。

病児保育室はっぴいの利用状況は下記の通りです
(受入れ人数一日3人) 2020/04/01~2020/04/30

	0~1	2~3	4~6	学 童	合 計
能代市	11	1	5	0	17
山本郡	3	0	0	0	3
その他	0	0	0	0	0
合 計	14	1	5	0	20

みんなの手作りマスク紹介

はっぴいでもマスク作ってみました



ペーパータオルマスク



ドラえもん型フェイスシールド

『病児保育室はっぴい』は、COVID-19(新型コロナウイルス感染症)確定者及び濃厚接触により保健所から経過観察の指導を受けている病児以外の受け入れをしております。(2020年4月より)

独立行政法人地域医療機能推進機構(JCHO)秋田病院



病児保育室はっぴい

〒016-0851 秋田県能代市緑町 5-22 3階ナースステーション隣り

T E L (代表) 0185-52-3271 (予約・問い合わせ) 090-8924-4253

アドレス happy@akita.jcho.go.jp ※メールでの予約対応はいたしません