

環境の変化による不調に注意

環境の変化というと、入園や転園、進級、あるいは弟や妹が産まれる、引っ越しをするなどがあるでしょう。

子どもたちは大人が思っている以上に繊細です。新しい生活への緊張感が続くと、家庭環境のちょっとした変化でも心身ともに疲れてしまいます。

また乳幼児は自分の気持ちを言葉でうまく表現できませんし、自分で対処することができません。そのままにしておくと、今までになかったストレスのサインが心や体に現れることがあります。

心のサイン

- ・元気がなくなる
- ・すぐ泣き出す
- ・無表情になる
- ・ぼんやりしている など

体のサイン

- ・寝つきが悪い
- ・おねしょやおもらしをする
- ・頭痛を訴える など

このようなサインをまわりの大人が早い段階で気づき、適切な対処を行うことが大切です。

たくさんスキンシップをとったり、よく話をきいたり、子どもが喜ぶことを一緒に楽しんだりすることもいいですね。しっかり受け止めてもらったという安心感が子どもの心の安定につながります。

また、十分な睡眠と休養も大切です。日頃から規則正しい生活リズムを心がけていけると良いですね。

●問い合わせ先 京町保育所

▽☎(922)0754

