

新緑が目には鮮やかな、すがすがしい季節となりました

【 子どもの五月病 】

朝なかなか起きられない、元気が出ない、園や学校に行くことがおっくうになるなど五月病かなと思う症状は子どもたちにも見られます。

新しい環境が楽しくてワクワク、心配でドキドキしていた子どもたちも5月の連休明けの頃にイライラしたりやる気をなくしてしまうことがあります。



入園や入学、クラス替えなどの新しい環境や生活に早く馴染まなければいけないという思いから、頑張る気持ちが空回りし、できないことに対する焦りから心と体に変調を起こしてしまうことが原因のようです。

五月病にならないためにはどうしたらいいでしょうか。

- ゆったりと過ごす

頑張り過ぎず少しずつ新しい環境に慣れさせていくつもりで、ゆったりと過ごさせることが大切です。「早く」とせかせるなど口うるさくなっているときは気をつけると良いですね。

- 体を動かす

休日は一緒に出かけて気分を変えさせたり、親子で体を動かし汗をかいてストレスを発散させるのも良いですね。

- 話をよく聞いてあげる

無理に話を聞き出そうとするのではなく、食事中や食後に学校でどんなことがあったかなどの話をさりげなく聞くのも良いですね。

保護者ご自身のケアも大事にし、仕事が忙しいからと子どものことを後回しにせず、子どもの変化にすぐに気がつくように、日頃から子どもの様子をよく見るよう心がけが大切です。

〈参考：いまいずみ小児科 HP〉



*今月より隔月でミニ通信を担当する事になりましたM.Iです。

よろしくお願いたします。