



No.390

令和6年3月1日発行  
ことぶき保育園

☆今月のテーマは「健康について考えよう」です。

### 《心の健康について》

ごく軽度の良いストレスであれば、判断力、行動力や免疫を高めるため、生きていく上で必要なのですが、悪いストレスは心と身体に悪い影響を及ぼします。

自分に起こっていることを認識したり、自分の気持ちを言語化したりする能力が発達の途中にある子どもたちは、意識しないうちにストレスを身体や心が感じ取り、さまざまな「ストレスサイン」を示します。これらの「ストレスサイン」は子どもたちから大人への「SOS」のサインなのです。

## 子どもの「ストレスサイン」は睡眠・食欲・身体・行動・感情の5つの面に表れる

### 睡眠

- ・寝つけない
- ・途中で目が覚める
- ・早く起きてしまう
- ・朝起きられない
- ・怖い夢を見る など

### 食欲

- ・食欲がない
- ・お腹の調子が悪い
- ・おねしょ
- ・昼間のおもらし、頻尿
- ・体重の急な増加、太る など



### 感情

- ・イライラする
- ・怒りっぽい
- ・落ち着きがない
- ・忘れっぽい ・すぐに泣く
- ・感情の起伏が激しい
- ・ぼんやりしている など

### 身体

- ・頭やお腹の痛みを訴える
- ・めまい ・だるそう
- ・元気がない ・爪噛み
- ・チックが出る、悪化する
- ・姿勢が保てない、すぐ横になる
- ・力ぜを引きやすい、微熱が続く など



### 行動

- ・甘えてくる、すり寄ってくる、赤ちゃん返り
- ・おしゃべりになる ・口数が減る
- ・同年齢のお友達を避け、小さい子、大きい子、大人と居たがる
- ・好きなおもちゃで遊ばなくなる
- ・朝は元気がなく、夕方から元気になる



### 子どものストレスに、家庭でできる対処法・予防法

一番大切なことは、「いつもどおり」を確保する、すなわち、いつもの生活リズムを崩さず、ゆったり好きなことをして過ごすことです。

また、スキンシップをすることにより、「オキシトシン」という「幸せホルモン」また「愛情ホルモン」とも呼ばれ、精神的な安定が得られることが分かっています。

スキンシップは、する側・される側の双方に効果があるため、ストレスサインへの対応としてだけでなく、普段から積極的に取り入れると心の安定に繋がります。



出会いや大きな別れなど、環境の変化のあるこの時期。子どもたちの様子にはいつも以上に注意し、変わったことがあればすぐに気をつけるようにし、家庭でも保育園でも寄り添った対応で安心して過ごせるようにしたいですね♪