

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 子どものストレス解消法

子どもは本来外で元気に遊ぶもの

新型コロナウイルスで外出が制限され学校も休みとなりました。子どもたちは制限の多い慣れない生活環境下に置かれています。普段活動的な運動量(動き)の多いお子さんにとっては耐えられないことです。感じやすいお子さんは過度の反応をするかもしれません。

どんなにおとなしい子ども、子どもは本来外で元気に遊ぶものです。

### お子さんの様子に変化はありませんか?

食欲がなかったり、ボーとして表情がなかったり、なんとなくいつもより元気がない感じがある。頭痛・腹痛などを訴えたり、さまざまな身体症状を訴えたりすることはありますか?なかなか寝付かない、夜泣きをする、イライラしている、しまいには兄弟げんかを始める等トラブルになることはありませんか?

また、急にべたべたと母親に甘えたり、おねしょしたり等赤ちゃん返りが見られたりはありませんか?これらの表情や行動はストレスのサインかもしれません。

### 家族みんなで気分転換をはかりストレスを解消しましょう

環境の変化を感じやすいお子さんには、いつもの規則正しい生活が出来るように環境を整えてあげましょう。いつもと同じことをすることで落ち着くお子さんもあります。

甘えを受け入れてあげましょう。あまり運動が好きでない子、動きが苦手な子、おとなしい子、周りの音や光に敏感な子には効果があるかもしれません。

いつもと違う場所へ行ってみましょう。気分転換を図り、手洗いやマスクなどの予防対策をしっかりして人混みのない公園や、換気の整った施設へ家族で出かけるのも良いでしょう。そしておもいっきりのびのびと大好きな運動遊びをしましょう。

ニュースなどに敏感になっている子どもには、これらを見る機会を減らしましょう。不安な気持ちを受け止めて自分も不安であることを打ち明け、一緒に解決方法を見つけてくれることも良い方法です。そして、何よりも大切なのは不安を取り除いてあげることです。子どもの話を聴き、子どもの気持ちにしっかり寄り添ってあげてください。

### ウイルス対策や今の状況を話し合うことも大切です

子どもがこの病気にかかったらどんな症状になるか、感染防止のため行ってはいけないのはどのような場所か、手洗いやマスクをしないと感染を防げることなどをわかりやすくお話してあげましょう。みんなで一緒になって戦えばこの病気に必ず打ち勝てることを話し合いました。

〈文 愛知医療学院短期大学 高田政夫(作業療法士)〉

広告



医療法人 清須呼吸器疾患研究会

## はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、  
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

**24時間 救急外来対応**

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科  
消化器内科・循環器内科・病理診断科  
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111  
<http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/>



しょっかいさん  
おすすめ!

# 健康レシピ



鮭のおろし和え

### 【材料 2人分】

鮭	100g	A	酢	大さじ1
えのきだけ	(3等分に切り、さっとゆでる) … 1/3袋		しょうゆ	小さじ1
青じそ(太めの千切り)	… 2枚		塩	小さじ1/6
大根(すりおろす)	… 30g			

### 【作り方】

- ① 鮭は両面を焼き、骨と皮を取り除き、身を粗くほぐす。
- ② 大根おろしは軽くしぼり、調味料Aを混ぜておく。
- ③ 食べる直前に、すべての材料を和える。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
鮭のおろし和え	113kcal	10.6g	1.0g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

### ◆管理栄養士のコメント◆

皆さん、鮭はどのように調理しますか?塩焼きやムニエルでしょうか?

鮭の旬は9~11月頃のため、この時期の鮭は外国産が多く、脂がたくさんのっていますので、今回のように和え物にするとさっぱりと食べることができます。合わせ調味料の代わりに、ご家庭で普段使っているお好みのドレッシングで和えるとさらに手軽にできます。ぜひお試しください!

広告

## 家族葬専用ホール

# セレモニーホール やすらぎ

10名様位~数十名様まで  
お気軽にご相談を…

清須市春日日落合661番地  
(やすらぎ家族葬ホール)

TEL(052)400-3886  
FAX(052)401-0720



24時間365日受付

携帯・PHS OK 駐車場有

0120-43-2940

シ ャ ミ ニ ュ ュ