



○ 春のストレスに要注意 ○

入園や進級で新たな環境、新たな人間関係となれば、慣れないことが増えます。最初は新しい環境や人間関係に順応しようと一生懸命です。しかしその間、心の緊張がずっと続き、ストレスが溜まっていくことが考えられるのです。なんとなくいつもと違うと感じたとき…。今まで見られなかったのに急に変わった様子が見られたら、何かストレスを感じていることはないか気をつけてあげてください。

不調のサイン ～ こんなことありませんか ～

○ 心におきる変化

・イヤイヤが増える ・感情の起伏が激しい ・ボーっとしている

○ 身体におきる変化

・おなかที่痛い ・爪を噛む ・おねしょが増える
・食欲がない ・目をパチパチさせる ・寝つきが悪い など...



◎子どものストレス発散・対処法◎

1. 体を動かすこと

子どもにとってストレス発散になることはもちろんのこと、丈夫になる、五感が刺激されて感性が豊かになる、とプラス面がたくさん。

2. スキンシップ

肌と肌が触れ合うことで「安心する」「気持ちがいい」という感覚になると言われています。安心する居場所があるからこそ、行動が広がることも考えられます。

3. 規則正しい生活を送る

環境の変化やストレスに負けない体と心を作るためには、食事、睡眠など、規則正しい生活を心がけましょう。

入園・入学・進級

おめでとうございます。

済ませる予防接種を
確認しておきましょう。

こひつじのようす

今年の冬は、インフルエンザが流行し連日満室の日が続きました。小学生の利用が多く、症状が落ち着いている時には、アイロンビーズやランプを楽しむ姿がみられました。

見学日

毎月第2土曜日（8月を除く）

10:00～12:00 申し込み不要

4月8日 5月13日

6月10日 7月8日



利用案内

対象：東大阪市在住で保育園・幼稚園

小学校に通う園児・児童

生後3か月頃～小学校3年生まで

基本保育時間 8:30～17:30（月～金）

延長時間 7:30～17:30（別途料金）

（当面の間延長保育はありません）

予約：利用前日 9:00～当日 11:00

こひつじはネット予約になりました。詳しくはホームページをご覧ください。

※利用する前日または当日に受診が必要です。（かかりつけ医可）

医療法人あおぞら会ふじもとクリニック

病児保育室こひつじ

TEL&FAX 06-6730-5828

こひつじホームページ

東大阪市病児病後児保育事業認可施設



◇ Benesse たまひよ

「かくれたものをさがす遊び かくれんぼ」。
シンプルなお遊びですが、子どもたちは、とても
大好きの「かくれんぼ」の絵本には、いろいろな
かくれんぼの楽しみ方が用意されています！

えほんコーナー

「うずらちゃんのかくれんぼ」

作：きもと ももこ 出版：福音館書店

「もういいかい」「まーだだよ」のくりかえしがとても
楽しく、そして見える部分から何がかくれているのかと
想像したり、ワクワクする絵本です。



「たまごのあかちゃん」出版：福音館書店

文：かんざわとし 絵：やまぐちけいろう

「卵の中でかくれんぼ」している赤ちゃんが「あれ」
「でておいでよ」の呼びかけでページをめくると
卵の中からつぎつぎと赤ちゃんが登場しますよ。

