



5月病とは、医学的な病名ではなく、5月の連休後に「憂鬱になる/なんとなく体調が悪い/会社に行きたくない」などの軽いうつ的な気分に見舞われる症状のことをいいます。

大人の印象がありますが、子どもにも症状が出ることがあります。新しい環境や人間関係に慣れ始める頃ですが、同時に気疲れが一気にしやすい時期でもあるので注意が必要です。



- ・朝起きられない
- ・登園や登校をしたがらない
- ・食欲がない
- ・ちょっとしたことで不機嫌になる
- ・いつもより甘えてくる
- ・できていたことができなくなる
- ・夜眠れない
- ・めまいや頭痛を訴える



・・・などの症状があれば様子を見てあげると良いかもしれません。

◇もし、気になることがあった時は◇

1. 話を聴いてあげる

なにかあったのかと問いただすのではなく、自然と打ち明けてくれるように声を掛けてあげましょう。誰かに気持ちを打ち明けるだけですっきりすることもあります。

2. スキンシップをとる

話す・抱きしめる・手を握る等のスキンシップで「オキシトシン（幸せホルモン）」が働きます。

3. 健康的な生活をサポートする

- ・睡眠不足や食事の偏りは精神面に影響するので、規則正しい生活を送れるようにしましょう。
- ・入浴は、湯船でしっかり温まりましょう。（温まった1～2時間は眠りやすい状態になっています。）
- ・食事では、間食が多ければ減らしたり、栄養価の高いものに切り替えたりしましょう。
- ・身体を動かし、日光に当たることも大切なので早寝早起きを心掛けましょう。

4. 動きがゆっくりなこと・できていたことができないことを責めない

今までできていたことができなかったり、ゆっくり動いたりしているところを見るとイライラしてしまうかもしれませんが、焦らず、できないことを受け入れ、できていることをしっかり褒めてあげるようにしましょう。「受け入れられている」という感覚は、子どもに安心感を与えます。



体調の変化等、なにか気になることがあればお気軽にお電話でご相談ください。
登録も随時受け付けております。



5月の花「アメジストセージ」

先端に小さな花をつけ、穂のように見える特徴があります。
お花が寄り添っている様子が家族のようなことから「家族愛」「家庭的」という花言葉がつけられました。

