

コロナに負けない!

ストレスと上手く付き合うために

新型コロナウイルス感染症によって、私たちの身の回りは大きく変化しました。「感染するのではないか」という不安や、感染者数の増加を報じるニュースに気持ちが暗くなりがちです。また、行動制限に伴う生活スタイルの変化も、知らず知らずストレスの要因となっています。「夜ぐっすり眠れない」「なんとなく身体がだるい」「仕事に集中できない」などは、実はコロナ禍での生活の変化が原因かもしれません。ストレスと上手く付き合うために、今一度生活を見直してみましょう。

◎睡眠リズムを整えましょう

夜に良質な睡眠がとれないと、日中の生活にも支障をきたす可能性があります。まずは睡眠リズムを整え、睡眠の質を高めることが重要です。

☆朝起きたら太陽光を浴びる→体内時計をリセットして本来の生活リズムに戻します。

☆日中はできるだけ身体を動かす→適度な疲労感が入眠を促します。

☆眠気を感じてから寢床に入る→「早く寝なくては」と思うほど頭が冴えて眠れなくなることがあります。リラックスして寢床に入りましょう。



◎スマートフォンは、使い方に注意

・画面から発生するブルーライトは太陽光にも含まれており、長時間使用すると脳が「昼間だ」と勘違いをして、睡眠を妨げます。寝る直前の使用は控えましょう。

・いち早く感染情報を得ることができるネットには、過度に不安をあおるものや、信憑性を疑うものもたくさん存在しています。正しい情報で冷静な判断をするために、スマートフォンから距離を置くことも必要です。



◎こんな時だからこそ、コミュニケーションを大切に

人が集まる行事に出向いたり、家族や友達とお出かけをする機会が減ってしまいました。孤独感やメリハリのない生活に、さらに不安を感じる方も多いと思います。コミュニケーションは、頭の中の考えを整理して吐き出すため、ストレス発散に繋がります。遠く離れた家族と電話で話す、友達にメールで近況報告、大切な人に心のこもった手紙やはがきを送るなど…。直接会えなくてもコミュニケーションの方法はさまざまです。



専門の相談機関を利用することも一つの方法です!

- ・浦臼町保健センター 電話：69-2100（平日8：30～17：15）
- ・北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター（感染症についての相談）
電話：0120-501-507（24時間）
- ・日本うつ病センター メール相談

<https://forms.gle/doBQc8NxbWEujCnZ7> こちらからも利用できます→



有料広告

あなたの悩みに

すべての相談の相談料が
無料になりました。

相談予約ダイヤル **0125-22-8373**
平日 10:00～16:00(12:00～13:00を除く)

コタエを出します

札幌弁護士会 中空知法律相談センター

虐待かも?
と思ったら **189**

3桁ダイヤル

全国共通の児童相談所虐待対応ダイヤルです。
近くの児童相談所につながります。
※通報者の秘密は守られます。

元気にあいさつをしましょう!!



子育て世代包括支援センター からのお知らせ



子育ての昔と今

浦臼町には、おじいちゃんやおばあちゃんと同居をしていたり、サポートを受けているお子さんがたくさんいます。子育て経験が豊富な祖父母の協力は、忙しいお父さんお母さんにとってとてもありがたいことです。しかし、生活スタイルや育児環境の変化、医学の進歩などにより、子育ての考え方や方法は大きく変わってきています。子育て、孫育てがよりスムーズになるよう、2ヶ月にわたって昔と今の育児の違いを紹介していきます。



昔

【抱っこ】

抱きぐせがつくから
あまり抱かないように



今



子どもの心の安定に
つながります

抱っこされるほど「自分は愛されている」という自己肯定感が養われます。

【母乳】

「1歳までに断乳」という
目途が母子健康手帳に



自然とおっぱいから
離れていく「卒乳」に

子どもの方からおっぱいを卒業するまで授乳しても問題ありません。

【寝かせ方】

うつぶせ寝は頭の形がよくなる
寝つきがよくなる



医学的理由で必要なとき
以外はあおむけ寝を推奨

うつぶせ寝は乳幼児突然死症候群のリスクが高まります。

【離乳食】

3～4か月頃から
果汁をスプーンで与える



5～6か月頃から
すりつぶしたおかゆなど

今は母乳やミルクに十分な栄養が入っているので、果汁を与える必要はありません。

～広報10月号に続く～

【問い合わせ先】

浦臼町子育て世代包括支援センター（保健センター内 子育て支援係）
電話：69-2100