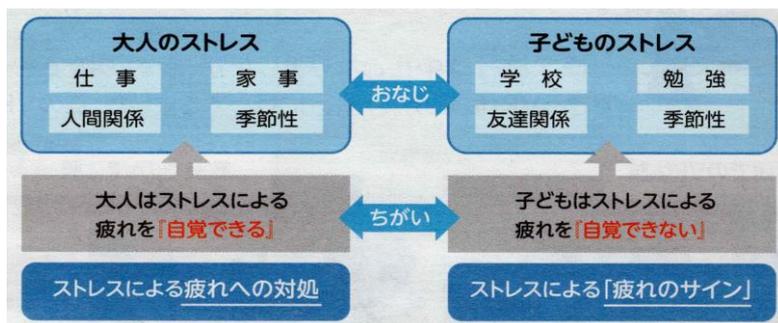




「疲れのサイン」は出ていませんか？

大人と同じように、子供にとっても環境の変化はストレスになりやすく、疲れとして蓄積されていきます。疲れが解消されないと、不調を訴えたり、登校ができなくなったりといった、いわゆる五月病の症状を引き起こす恐れがあります。子供は五月病の症状が現れにくいので「疲れのサイン」を見逃さないことが大切です。



大人はストレスを自覚しやすいですが、子供は無自覚なことが多いとされています。また、子供は原因となるストレスに対する能力が十分に備わっていないこともあり、体や行動の不調が「疲れのサイン」として現れてきます。

ストレスによる「疲れのサイン」チェックリスト

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 頭が痛い | <input type="checkbox"/> 体がだるい |
| <input type="checkbox"/> 発熱(熱っぽい) | <input type="checkbox"/> おねしょ |
| <input type="checkbox"/> 腹痛・下痢 | <input type="checkbox"/> 爪噛み |
| <input type="checkbox"/> 気持ち悪い・貧血 | <input type="checkbox"/> 歯ぎしり |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない・食べ過ぎる | <input type="checkbox"/> ハイテンション |
| <input type="checkbox"/> 眠れない・眠り過ぎる | <input type="checkbox"/> 甘えが強くなる |
| <input type="checkbox"/> よく泣く | <input type="checkbox"/> 集中できない・やる気が出ない |
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 落ち着きがない |

上のチェックリストは、体や行動の不調として現れる「疲れのサイン」の一例です。「疲れのサイン」に気付いた場合は、無理をせずゆったりと過ごすことが大切です。早く寝たり、好きな遊びを楽しんだりすることはもちろん、大人が話をゆっくり聞いてあげることも解消法として有効です。このようなときは、ぜひゆとりを持った生活を心がけるようにしてみてください。