



お子様と暮らしている 皆様へ

新型コロナウイルス感染症により、健康面や経済面などの心配が続き、気持ちが減入ってしまうことが増えていませんか？

子どもたちも、年齢や発達等で個人差がありますが、通常的生活との違いにストレスがたまり、不安や心配を感じ、言葉が乱暴になったり、きょうだい喧嘩をしたり、モノに当たったりなど、普段と違った姿を見せることがあるかもしれません。

そうした子どもの姿に自身もイライラが募り、親子で一緒にいることが辛くなったり、感情的に当たってしまうことがあるかもしれません。そうしたことがないよう、あなた自身も、あなたの周りの大人も安定した気持ちを保つために、次のことを参考にしてみましょう。

1. 自分のいらだちを知り、リラックスする

ご自身のいらだちを心の中で感情温度計をイメージし自覚すると、冷静に対応できます。

5 切れる	誰かを頼りましょう
4 切れる間近	危険でないことを確認して部屋を出るなどしてみる
3 著明ないらだち	子どもと距離をとりましょう
2 中等度いらだち	リラクゼーションする
1 少しいらだち	自覚する
0 安定	



リラクゼーションの方法

深呼吸 : できるだけ大きく吸って、20秒以上かけてゆっくりと吐く
力を抜く : 肩を挙げて力を入れ、その後だらんと力を抜く
親子等で、互いに手をもみ合ったり、背中をさすりあう

2. 夫婦やご家族で不安やいらだちについて話合う

夫婦で互いのいらだちの度合いを感情温度計で測りあってみましょう。子どもの困った反応やぐずり、親自身の不安は、親にとっても子どもにとっても、「非日常の異常の事態に対するあたりまえに反応」であることを共有し、夫婦やお子さんとリラクゼーションを一緒にやってみましょう。

3. 子どもの不安・ストレスを理解するように努力してみる

4. 子どもが話しやすい雰囲気や時間を作りましょう

5. 子どもを怒るよりほめることを心がけましょう



6. 子どもが自分で決めたり、選ぶのを助けましょう
7. できる範囲で外遊びやお絵かきなど、子どもらしい活動ができるよう工夫しましょう
8. 発達の偏りやメンタルヘルスの問題を抱えているお子さんは、不安が著しく強くなるなどの難しさが生じることがあります。そのような時には、主治医に相談しましょう
9. 子どものこと、家族のこと、養育者ご自身のことなどで、悩みや疑問が生じたら、相談しましょう

☆相談機関☆

日高町役場健康推進課 ☎63・3801

御坊保健所 ☎22・3481

温泉館「海の里」みちしおの湯 おかげさまで開館20周年感謝イベント

第1弾 スタンプを集めて回数券をゲット

令和2年6月1日（月）～令和3年2月28日（日）までの9か月の間、1回の来館ごとにスタンプカードにスタンプを押します（※1か月に2回まで）。スタンプカードに18個のスタンプを集めたお客様に、回数券をプレゼントします。

大人 12枚綴り 6,000円分

小人 25枚綴り 6,000円分

【注意】

- ・町内在住の小学生および3歳以下の小人の方（入館料が無料となるお客様は）本イベントの対象外となります
- ・回数券のプレゼントは、お一人様につき1回です

第2弾 開館20周年記念タオル無料プレゼント

6月中に入浴されたお客様全員に、20周年記念タオルを無料プレゼントします。

【お知らせ】

4月1日から、小学生および3歳以下の小人の方は入館料無料となっています。ぜひお越しください。来館される際は、町内に住所を有することを証明できるもの（健康保険証、子ども医療受給者証など）をご用意ください。



【お問い合わせ先】

日高町役場産業建設課
☎63・3806

温泉館「海の里」みちしおの湯
☎64・2626