赤尾FCタイムズ 5月

発効日：5月1日　発行人：赤尾ファミリークリニック

「五月病に注意しましょう。」



**「幼稚園に入学した子が、4月は楽しく通っていたのに、
急に泣き出して、行くのを嫌がってしまった。」**

「学校に行きたくないなぁ。」

など、そういった声がゴールデンウィークを明けた頃から、多くなってきます。

何故ならゴールデンウィーク中に、新しい環境に適応しようと、一生懸命頑張ってきた4月が過ぎて、ゴールデンウィークに入ると、疲れが一気に吹き出すため、長い休みの影響で、職場や学校へ行くのが億劫になり、理由不明な心身の不調が現れてくるというものです。

五月病は大学生や社会人の病気のように見えますが、
小学生や、中学生、高校生になると、
五月病というよりは、不登校という形で現れることも多いと思います。

日々の生活リズムに気をつけ、規則正しい生活を送りましょう。



コラム

5月に入り、紫外線が強くなってきました。

大人と比べ子供は、皮膚が薄く未熟なため、紫外線を浴びすぎると、大人になってから皮膚がんや目を傷める要因になりますので、十分な注意が必要です。

ご質問にお答えします



Q.ロキソニンの副作用って本当ですか？

薬は諸刃の剣で、もちろん良い作用もあれば、副作用があることも事実です。

ですが副作用に注意をして使用すれば、全く起きないとは言えませんが、
ロキソニンを中止することはないと考えています。

正しく、用法用量を守り、お薬を服用いただければ大丈夫です。

お知らせ　「ホームページから予約できます」

お電話受付時間 月曜～土曜の９：００～１１：４５ / 14:45～１７：４５
（水曜日：１１：４５終了　土曜日１６：４５終了）
ホームページの「診療予約」をクリックしインターネット予約番号をとってください。

赤尾FCタイムズ

5月

発効日：5月１日　発行人：赤尾ファミリークリニック

「子供が幼稚園や保育園に行くのを嫌がった時は、どうすればいいですか？」

ゴールデンウィークが終わると、保育園や幼稚園に行きたくないと、
駄々をこねる子供たちも多くいると思います。

子供たちにとっては初めての正式な人間関係の構築ですので、大変疲れる事と思います。

しかし、人間関係なしには、この社会ではなかなか生きていくことは難しいので、
とても大切な時期でもありますよね。

私がこれまで経験した、お母さん方のお話をまとめると、



①褒める
②ご褒美をあげる
③環境を変える

これらを実践することで、改善されたお子さんが多いです。
具体的な内容はホームページに載せておりますので、是非御覧ください。

5月は体調を崩しやすい時期です。

5月になりました。2016年ももう、3分の1が終わったのだと思うと、
時の流れは、本当に早いなと感じます。

5月は、日差しが強くなったり、五月病で体調を崩される方が多いです。
また、雨の日も少しずつ増え、湿度、湿気により衛生環境も気をつけて
ください。



日々の手洗い、うがいはもちろん、
顔についたウイルスを落とすために、洗顔も行っていきましょう。

また、食材を調理する際は、しっかりと火を通し、
食中毒には念入りに気をつけましょう

少しでも何か気になることがあれば何でもお気軽にご相談ください。
一度だけでも検診させていただければと思います。