



2024年度 10月号

はやしくリニック
キッズ・ケアルームだより



はやしくリニック キッズ・ケアルーム

町田市忠生 2-29-22

TEL 042-793-3722

<http://www.hayashi-clinic.jp>

あれ??? 10月に入った途端、涼しくなりましたね。
まだまだ暑い日が来ると、お天気お姉さんが言っていました。
涼しくなったり、暑くなったり、気温の変化で体調を崩さないように気をつけたいですね。
9月は、手足口病、上気道炎、感冒等・・・60名の利用がありました。



先日、全国病児保育研究大会に行ってきました。子育てを頑張っているママ・パパに向けての講義を聞きました。とても良い内容でしたので、お伝えしますね。

毎日の育児で様々な悩みがありますよね。

ストレスを感じたら・・・大きく深呼吸

ゆっくり数を数える

風にあたる

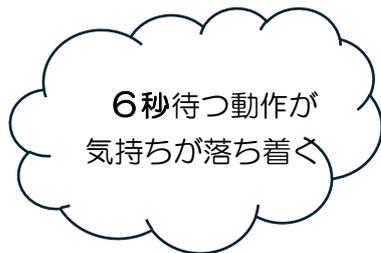
手を冷水で流す

鏡を見る

音楽を流す

別の部屋やトイレに移動（安全を確認して）

お茶を飲む



気持ちを落ち着かせる方法はたくさんありますね。

そして何より、自分をコントロールするためにはママ、パパが心身共に元気でなければならない事、ママやパパが家庭と仕事を両立するためには1人でがんばらない事も大切です。

「悩んでいるのは、自分だけ??」

そんなことはありません。子育てしている人は大なり小なり悩みが、つきません。

1人で抱え込まず、周りの人に相談してみてください。

そんな時のために、病児保育室があります。保育室でのお預かりはもちろん、ママ、パパの相談もいつでもお受けします。いつでもお待ちしております。

♡保育室からのお願い♡

お子様の持ち物、すべてに名前をかいてください
(洋服、下着、おむつ、お弁当グッズ、バスタオルなど・・・)

お問い合わせは、はやしくリニック キッズ・ケアルーム 042-793-3722 まで