



子育て情報

子育て支援センターの行事

■おひさま広場（外遊び）

日時 5月10日(月)・24日(月)
午前10時30分～

場所 清里保育所園庭

内容 保育所の園庭を開放します。

お友達と外遊びを楽しみましょう。

対象 0歳児～就学前のお子さん

と保護者

■赤ちゃん広場

日時 5月19日(水)午前9時30分～

場所 子育て支援センター

内容 ふれあい遊び・読み聞かせ・

親子交流などをします。赤ちゃん
と遊んだり、気軽におしゃべりし

たり、お友達を作りませんか？

対象 7カ月～12カ月のお子さん

と保護者

持ち物 バスタオル

詳細

保健福祉課

子ども・子育てグループ

子育て支援センター

☎25-33192



健康づくり

こころの健康相談

（保健センター）のご案内

こころの健康相談を実施します。

心の中のものもやを、話すことで
軽くしてみませんか。ご本人以外
の相談も受け付けています。なお、

事前に申込みが必要です。

日時 5月31日(月)午前9時～12時

場所 保健センター

担当 臨床心理士

申込先 保健福祉課保健グループ

☎25-3850

こころの健康相談

（保健センター）のご案内

網走保健所では、思春期に関わ

る相談や、こころの健康に関わる

相談を受け付けています。なお、

事前に申込みが必要です。

日時 6月4日(金)

午後2時～午後5時

場所 網走保健所

担当医師

北海道立向陽ヶ丘病院医師

申込先 網走保健所健康推進課

（網走市北7条西3丁目）

☎0152-41-0697

特集

子どもの「五月病」にもご注意！

～過度なストレスは危険、対処法は楽しいこと～

こんにちは、会計年度任用職員および作業療法士（リハビリ専門職）の海下です。

入学就職シーズンが落ち着き、いか
がお過ごしでしょうか。そろそろ今ま
でのストレスが蓄積され、「五月病」が
発症しはじめる時期です。

■「五月病」とは

「五月病」のほとんどは、うつ病です。
うつ病は「心の風邪」といわれ、年齢
に関係なくどなたでもかかることがあ
ります。

世界保健機構（WHO）によると、
うつ病の生涯有病率は約8%で、12人
中1人はわずらうとされています。

次に「五月病」のチェックをしてみ
ましょう。

■「五月病」のチェック

- 元気がなく、食欲がない
- 寝つきが悪く、夜つなされている
- 帰宅後に疲れ果てている

チェックがひとつでも当てはまると
要注意です。もしかしたら、軽いうつ
状態に陥っているかもしれません。特
に言葉によるコミュニケーションが苦
手な子どもは、小さなことでもストレ
スを感じやすい傾向があります。身近
な大人が見守りましょう。

◎「五月病」の解消法

一緒に楽しみを感じる活動をしまし
よう。少しずつ元気を取り戻していき
ます。それでも解決が困難な方は、専
門機関に相談しましょう。

たとえば、

- 好きなものを食べる
- 朝日を浴び、軽い運動をする
- 苦手なことはしない

■早期発見と早期対処

あらゆる病気にも通じますが、早期
発見と早期対処が大事です。「五月病」
をこじらせると何事も挑戦できない人
になってしまいます。ストレスの感じ
方は個人差があります。自分の尺度だ
けで考えないようにしましょう。

■リハビリ相談

子どもの精神発達やうつ予防につい
て詳しい知識があります。リハビリ相
談にお問い合わせてください。

■問い合わせ

保健福祉課保健グループ

☎25-3850

