



にこにこニュース

大分こども病院



2023・4月号 (No.396)

〒870-0943 大分県大分市片島 83-7
<https://www.oita-kodomo.jp/>

(代表) TEL097-567-0050

(救急) TEL097-567-2311

(Fax) TEL097-568-7057



ストレス



公認心理師 渡辺 梨恵

4月は大きな環境の変化がある時期です。

新しい環境に対する期待と同時に不安や緊張などのストレスを感じる人もいます。

〇ストレスとは

ストレスには不安や悩み、人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの嫌なことやつらいことだけでなく、天候や騒音などもあり、環境的要因も影響します。進学や就職、結婚など嬉しいことや楽しいことも変化・刺激としてストレスの原因になります。

〇ストレスサインを知る

眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらのストレスサインが出ています。こうしたサインがでているからといって、こころの病気というわけではありませんが、気付かないままであったり、サインを無視して頑張りすぎたりすると、さらに調子を崩してしまうことがあります。

〇ストレスへの対処法

早めに休息を取る、気分転換をする、誰かに相談するなどの方法も効果的ですが、頑張っている自分を褒めることも有効です。

保護者の方は、いつも家事やお仕事に加えて育児を頑張っているし、お子さんは家から離れて学校というコミュニティで人間関係や勉強を頑張っていると思います。もっと言うなら、朝起きて時間通りに準備や行動をするなど、それすらも“頑張っている”と私は思います。

「そんなこと当たり前」と思われるかもしれませんが、双方が頑張っていることを認め合いながら過ごすことも、職場や家庭内でストレスを減らす1つの大切な視点です。また、大人も子どもも、ハッピーな状態が多くなる方法を見つけるしておくことは大切なので、この機会にぜひ振り返ってみてください。

眠れない

お腹が痛い

イライラする

頭が痛い

診察ご希望の方は、
「OD・夜尿・発達専門外来」
をご予約ください。



ももぞの小児科クリニック

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 15:00~17:30	○	○	○	休診	○	休診

予防接種【予約制】：月・火・水・金・土
 乳児健診【予約制】：月・火・水・金
 休診：木曜 PM・土曜 PM・日曜・祝日

〒870-0135 大分市仲西町1丁目6-12
 TEL:097-551-3600

*ももぞの小児科ではWEB問診のメルプをはじめました。
 スマートフォンから問診の入力ができます。
 マイナンバーカードの保険証利用がはじまりました。
 ご活用ください(^ ^)



内科健診を受けた方へ

毎年4月から6月は学校健康診断の時期です。保育園、小学校の健診で精密検査が必要になった方は、当院小児科でご相談ください。
 月曜日から金曜日の午前中にご来院ください。



各診療科と専門外来のご案内

当院は、小児科以外にも子どもの成長や日々の生活の中でケガや病気に対応できるよう、皮膚科、アレルギー科、小児外科、その他にも各種専門外来を設けています。
 各診療科・専門外来の診察についてのご相談は、近くのスタッフにお声かけください。
 ホームページに1週間ごとに外来診療案内を掲載していますので、そちらもご確認ください。

《診療科のご案内》

小児科	皮膚科	アレルギー科	小児外科
月~土曜日：午前 土曜日：午後 月~金曜日：午後は16:30~18:00	月~金曜日：午前 月・火・金曜日：午後	受診希望の方は お問い合わせ下さい	金曜日：午後
【直接のご来院でも診察可能】	【直接のご来院でも診察可能】	【予約制】	【予約制】
0歳~20歳未満の方を対象に内科一般をみています。お子様が入院中の保護者の方なども診察しています。	皮膚の病気や傷（やけど・切り傷）などの治療、アレルギー、皮膚炎を中心に診察しています。大人の方へは、美容外来も行っています。	喘息や食物アレルギー、その他アレルギー症状によって日常生活にお困りがある方を対象に長期的な診察を行います。	消化器を中心とした外科的疾患の診療を行っています。また臍ヘルニアや単径ヘルニアなどの診察も行います。



《専門外来のご案内》

OD・夜尿・発達外来	神経外来	循環器外来	腎臓外来	内分泌外来
水曜日：午前 火・木・金曜日：午後	木曜日：午後	火曜日：午後	水曜日：午後	第2木曜日：午前 第4木曜日：午後
【予約制】	【予約制】	【予約制】	【予約制】	【予約制】
起立性調節障害や夜尿症でお困りの方や、成長や発達に不安をお持ちのかたの診察を行っています。心理士による発達検査も行っています。	けいれん（てんかん等）をはじめとする小児神経疾患の診療と、必要に応じて脳波検査を行っています。	健診で指摘を受けた方や、川崎病の治療後の定期健診などを行っています。	尿路感染症をくり返す方や、腎疾患の方の診療を行っています。	低身長をはじめとする内分泌系疾患の方の診療を行っています。