

MysSpace 便り

8月号 発行責任者 美瑛町学校教育管理監 鈴木 薫
美瑛町教育委員会 TEL/92-4144 or 92-4342
MysSpace開設時間内の直通 090-4771-0082

マイスペースについて

場所：南町5丁目4-12

(丸山通りを丸山陸上競技場の方向に向かい、手前のデイセンター「すずらん」の看板を右折。下記地図参照)



開設：月～木曜日 13:00～16:30

連絡先：開設時間内の直通電話

090-4771-0082

メール：2022myspace@gmail.com



左のQRコードを読み込み、アドレスをコピーしてお使いください。

8月の開設日

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 13:00~ 16:30	2	3
4	5 13:00~ 16:30	6 13:00~ 16:30	7 13:00~ 16:30	8 13:00~ 16:30	9	10
11	12 山の日	13 13:00~ 16:30	14 13:00~ 16:30	15	16	17
18	19 13:00~ 16:30	20 13:00~ 16:30	21 13:00~ 16:30	22 13:00~ 16:30	23	24
25	26 13:00~ 16:30	27 13:00~ 16:30	28 13:00~ 16:30	29 13:00~ 16:30	30	31

今年のマイスペース農園は、美瑛町で作っているたい肥「おが粉汚泥発酵肥料」をまきました。これが効果抜群で、昨年よりすべての作物の成長が良くなっています。特にジャガイモの株の大きさが我が家の2倍にもなりました。どんな芋がどれだけとれるのか楽しみです。近々少し掘り出し、新じゃがを楽しみたいと相談しています。キュウリもミニトマトも作っているので、まずはポテトサラダに挑戦する予定です。

さて、今月は、子どものストレスについて少し記載します。子どもにとって適度なストレスは成長するうえで必要です。しかし、子どもによって差はありますが、限界を超えると様々なサインを出します。具体的には、

睡眠に関わるストレスサイン

- ・なかなか寝つくことができない
- ・夜中に何度も目を覚ます

- ・こわい夢を見ると訴える
 - ・朝なかなか起きられない
 - ・寝過ぎと思うほど長く寝る
- ### 身体に生じるストレスサイン
- ・頭やおなかの痛いと言う
 - ・下痢や便秘、あるいは下痢と便秘をくり返すなどおなかの症状がある
 - ・おねしょをする、トイレが近くなる
 - ・だるそうに横になることが多い
 - ・風邪をひきやすくなる
 - ・微熱が続く
 - ・アトピーや喘息などアレルギー症状が強くなる

行動に見られるストレスサイン

- ・甘えてくる、スキンシップを求める
- ・いつもよりおしゃべりになる
- ・口数が少なくなる
- ・乱暴な言動が見られる
- ・反抗的な態度をとる

- ・一人でいることをこわがる
 - ・好きな遊びをしなくなる
 - ・爪を噛む
- ### 感情面に現れるストレスサイン
- ・表情がなくなる
 - ・イライラしている、怒りっぽい
 - ・落ち着きがない
 - ・すぐ泣いてしまう
- ### 食事に関するストレスサイン
- ・食欲がなくなる
 - ・極端に食べ過ぎる
 - ・食べる前やあとに吐き気を訴える
 - ・急激にやせた、反対に太った

などです。これらのサインがお子様に見られたら、ストレス過多になっているかもしれないと疑ってみるといいかもしれません。もし心配なサインがありましたら、そういったご相談にも応じます。連絡ください。