



診療時間(月～土曜日):9:00-12:00,15:00-18:00 日曜・祝日休診
予防接種・乳児健診:月・火・水・木・金・土の14:00-15:00(予約制)

【医師より】

インフルエンザがいなくなり、感染症は少なくなってきました。ヒトメタニューモ、RS、溶連菌、新型コロナなどが流行している保育園や幼稚園があります。

【看護師より】

5月といえば大型連休(GW)がある月です。大型連休後に「学校(職場)へ行きたくない」、「なんだか体調が優れない」、「集中できない」などのいわゆる“5月病”と呼ばれる症状が出てきやすくなります

《原因》

主にストレスが原因で起こります。進学や就職などの新しい環境に変わる人が多い新年度は、特にストレスが溜まりやすいです。

また、春の気候(気温の変動で体調が崩れやすい)や生活リズムの変化(乱れにより睡眠不足に陥りやすい)によっても起こります。

《症状》

主に心・体・行動の3つに症状が現れます。

心に現れる症状 ・やる気が出ない ・集中力が出ない ・気分のムラがある、落ち込む ・不安やストレスを感じる など	
体に現れる症状 ・食欲の減退、過食 ・胃腸の不調 ・頭痛 など	
行動に現れる症状 ・過度な休養と引きこもり ・対人関係の回避 ・睡眠不足、寝つきが悪い ・朝起きるのがつらくなる ・遅刻や欠勤が多くなる など	

《予防のポイント》

①ストレスを溜めない

趣味を見つけたり、好きなことを見つれたりして、ストレスを発散しましょう！



②適度な運動をする

ウォーキングやストレッチなど、日常的に体を動かすことで気分転換・リフレッシュを図りましょう！



③身体のリズムを整える

不規則な生活は体内リズムを乱すため、心身の健康を害しやすくなります。規則正しい生活を心がけましょう！



④周囲のサポートを受ける

調子が悪いと感じたら、家族や友達に話して気持ちを楽にしましょう！悩みや愚痴を言い合うだけでも、ストレスの解消に繋がります。



《5月病かもと思ったら…》

5月病は放っておくと、本格的なうつ病に進んでしまうこともあります。

5月病を疑った場合は、まずはかかりつけの医師へ相談しましょう。症状が2週間以上続くようであれば、精神科や心療内科での診察を検討してください。



【受付より】

4月から病児保育室の予約がTeOTe(テオテ)に変更になりました。ご利用希望の方は2か所登録(アカウント、施設)をお願いいたします。

【今月の土曜日午後担当医師】

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	1	2 森
3	4	5	6	7	8	9 木下
10	11	12	13	14	15	16 森
17	18	19	20	21	22	23 木下
24	25	26	27	28	29	30 森
31						

休診日

もり小児科

☎734-0005 広島市南区翠2丁目27-30 TEL 251-1717 FAX 251-1705



<https://mori-ped.jp/index.html>

もり小児科 広島 で検索すると出ます

過去のみどりまちキッズもご覧いただけます

病児保育室『みどりキッズ』(広島市病児・病後児保育事業委託施設)TEL 251-1787 FAX 255-3753