

親子健康カレンダー（5月・6月）

※ これまで使用していた会場が改修工事で使用できないため、令和8年度健診会場はやっちくふれあいセンター（松山町）に変更となります。

パパママ教室（要予約）	【受付】9：15～9：25
5月23日（土）	：やっちくふれあいセンター
ママと妊婦さんの“ほっと”カフェ【時間】10：00～12：00	
5月14日（木）、6月11日（木）	：はぐくみランド
2～3カ月児相談	【受付】9：30～9：45
5月29日（金）	：やっちくふれあいセンター
育児相談	【時間】10：30～12：00
5月29日（金）、6月23日（火）	：やっちくふれあいセンター
育児学級	【受付】9：30～9：45
6月16日（火）	：やっちくふれあいセンター
1歳児相談	【受付】9：30～9：45
6月23日（火）	：やっちくふれあいセンター
2歳6カ月児歯科検診	【受付】13：00～13：15
5月21日（木）	：やっちくふれあいセンター
3歳児健診	【受付】13：00～13：15
6月3日（水）	：やっちくふれあいセンター
5歳児健診	【受付】13：00～13：15
6月24日（水）	：やっちくふれあいセンター

※ 母子健康手帳をもらうためには事前申込が必要です。



申込はこちら



5月

17日 藤後クリニック	（内科）	Tel. 472-1237
24日 びろうの樹	（脳神経外科、整形外科、内科）	Tel. 474-1011
31日 はまさき耳鼻咽喉科	（耳鼻咽喉科）	Tel. 473-3387

6月

7日 山下クリニック	（内科、外科）	Tel. 487-9001
14日 しぶしあおぞら小児科	（小児科）	Tel. 478-7772
21日 えびはら皮ふ科	（皮膚科）	Tel. 478-0370
28日 陽春堂内科診療所	（内科）	Tel. 472-5511

- 大隅広域夜間救急センター電話相談
Tel. 0994-45-4119
- 鹿児島県小児救急電話相談
8000 または Tel. 099-254-1186
- 曾於医師会夜間急病センター
Tel. 099-482-5899
- 都城市・北諸県郡管内の休日の救急診療機関
Tel. 0986-23-5555（テーパー案内）

献血にご協力ください

【献血会場 市役所有明庁舎】
5月29日（金）9時45分～11時30分、13時～14時
【献血会場 市役所志布志庁舎駐車場】
6月4日（木）9時30分～11時30分、13時～16時



スマホ相談所&スマホ講座を開催します

【6・7月開催分】

スマホ相談所		スマホ講座	
日時	場所	日時	主な内容
6月19日（金）9時～12時	志布志市役所松山庁舎	7月4日（土）10時～12時	キャッシュレス決済
7月19日（日）10時～17時	サンポートしぶしアピア		

電話 / カメラ / LINE / 動画 / 地図 / キャッシュレス決済など、スマホの操作方法全般について対応します。

※ 事前予約不要・相談料も無料です

■ 申込・問い合わせ先： ● 合同会社カケルドット 戸上 Tel. 090-1732-1448

Health up for Smile!
みんなの健康メモ

保健・医療など健康に関する情報を発信！

みんなでケアすることもこのごろの疲れ



新年度が始まって1カ月ほどたつ5月頃は、環境の変化による緊張や疲れが、心や体の不調として現れやすい時期です。一般的に「五月病」と呼ばれますが、正式な病名ではなく、気候の変動や、新しい生活の中で無理を重ねたためにみられる不調の総称です。入園・入学、進級、進学、就職、異動、転居などのほか、ゴールデンウィーク明けの生活リズムの変化も不調のきっかけになります。

大人では、疲れが取れない、やる気が出ない、眠れない、気分が落ち込むなどの症状がみられますが、子どもの場合は、自分のつらさを言葉でうまく表せず、体の不調や行動の変化として現れることがあります。

- 「子どもの様子チェックリスト」
こんな様子はありませんか？
- 朝になると「保育所や学校などに」行きたくないと言っている
 - 腹痛や頭痛を訴える
 - イライラしやすい
 - 泣きやすくなる
 - 食欲が落ちる
 - 夜眠れない・朝起きられない
 - 園や学校の話をしたがらない
 - 出てきたことができない（やりたがらない）
 - 好きだったこと（もの）への興味を薄れている

答えを急がせたりせず「疲れたね」「緊張したね」と気持ちを受け止めて、本人のペースを尊重することも大切です。そして、小さなことでも、実際にできていることを本人や家族と確認し、抱きしめる、手をつなぐなど、スキンシップをとりましょう。



① 今日は何んかがあった？と、気持ちを話しやすい時間を作ると、不調のサインに気づきやすくなるかもしれません。

② 生活リズムを整える
寝る・起きる、食事の時間が乱れていると、このごろも前向きになりにくいです。休日でも決まった時間に起きる、夜は照明を落として過ごし、夜更かししない、食事も決まった時間に取るようにしましょう。

③ 栄養バランスの良い食事を取る
お菓子やジュースの摂取が多くなると、糖や脂質の過剰摂取につながります。また、それにより食量が減ると、必要な栄養が摂取できなくなりイライラしやすくなるなど、このごろにも影響します。

④ 日中は適度に体を動かす
屋内でじっとしているばかりだと、空腹を感じず、良い睡眠につながりません。太陽の光を浴びながら一緒に近所を散歩するだけでもリフレッシュできます。



今月お話しするのは助産師の三浦です。

大人も自分を癒す時間を
こどもの気持ちを受け止め、ゆっくり接するためには、大人自身もこころの余裕が必要です。少しでも元気になる時間を作れるよう、周りの協力も必要です。

地域で親子の見守りを
こどもの気になる様子が続くときは、家庭だけで抱え込まず、周囲と共有したり、ケアの方法を相談したりしましょう。また、地域の中で表情が暗い、ひとりであることが増えたなどの親子の様子に気づくだけでも、支えにつながる可能性があります。各相談窓口も活用して、地域で見守っていきましょう。

■ 問い合わせ先：
各保育施設
各学校（スクールカウンセラー）
志布志市こども家庭センター
（園）こども子育て課内
Tel. 472-1111
志布志市こども家庭センター
Tel. 472-1111（内線324）