耳部:場个景小帚

4月は育児休暇明けで職場に復帰される方も多いかもしれません。 復帰の際に強い味方となる保育園や幼稚園。

でも病気にかかったお子さんを前に、

「親の都合で什事復帰したから? |という自責の念にかられていませんか?



前日夜に熱が出ている場合、朝解熱していても昼から

再び熱が出る可能性が高いです(=登園していれば呼

び出される)。登園の判断は、前日夜に熱があるとき

は翌日は休む、と決めたほうが、結局連日呼び出しと

いうストレスも軽減でき、また子どもも早く治ります。

発熱した時は





また熱が出る

保育園・幼稚園の「通過儀礼」

保育園や幼稚園は、子どもたちの集団生活の場。集団生活をしていなかった子 が入園すると、多くの病原体にさらされ、毎週のように熱を出し、最初はほと んど诵えないお子さんも…。職場への急な連絡は、ようやく仕事復帰しこれか ら!という親御さんにとって大きな負担。こんな大事な時期に!というやり場の ない怒りもあるでしょう…。

でもこれは、いつかは集団生活を経験しなくてはいけない以上、必要な免疫を 付けるための「涌渦儀礼」です。決して親御さんの判断が悪かったわけではあり ません。何度も風邪を繰り返すうちに色々な抗体を作れるようになった子ども は少しづつ戦う力がアップしていきます。3歳を超えれば風邪をひく頻度も ぐっと減りますのでご心配なく。



入園の前に…

復帰までに予防接種を済ませる

仕事復帰するとついつい予防接種のスケジュールを忘れがちです。

1歳になったら

1歳3か月以降で

●ヒブ/肺炎球菌/4混 4回目

●MR/水痘/おたふく 1回目

●水痘 2回目

あらかじめかかりつけ医を決めておく

あらかじめ決めておいて家族で共有しておきましょう。

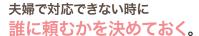


入園後の「通過儀礼」に備えて

お迎えに行けない時などに子どもをお願いできるルート を「あらかじめ」用意しておく。

子育ての一大事ですから、 お父さんも一緒に協力を。

ファミリーサポート制度や病児保育の 利用登録。頼れる選択肢をできるだけ増やしておくと安心です。



祖父母に頼ることについて、一度立ち止まって考え る。多くの祖父母世代は仕事をしている、高齢化し ていて体力も落ちている、子育ての価値観が違し トラブルの原因にも…。

メリットばかりではありません。

慣らし復職期の設定

コツをつかむのには時間が必要です。

価値感 ·仕事現役 高齢化 価値観の



子どもといる時間が 少ないのではと感じたら…

帰宅後 15 分は、何もしないで子どもをハグして話を する時間を元々のタイムスケジュール

に入れておくことをおすすめします。 あらかじめスケジュールにあるので 「夕飯が」「お風呂が」と気持ちも焦ら ずまた必ず家族との時間があ

るので子どもも安心できます。

ハグの時間を 毎日の予定に 入れておく

慣れるまではママの体を休めることが最優先

いきなりフルパワーの復職は、3か月ほどでメンタルの

慣らし保育と同様、復職は週〇日から、など少しづつ。

落ち込みが来ることも。保育園の洗礼にも対応できません。

家事は二の次で構いません。 とにかく休んでくださいね。 この時期のパパの育休も おすすめ。







ひとつにまとめておきましょう





© 作久医師会