

どうさんニュース



◆育児ストレスが少ない県（ネットニュースから）

一般社団法人ストレスオフ・アライアンスが全国の男女 14 万人(男女各 7 万人、20~69 才)を対象にネット調査を行い「ココロの体力測定 2019」として発表しています。三重県は少ない県上位にあり、女性が 11 位、男性が 19 位にランクされていました。小児科医としてこの結果を誇りに思っています。

特に興味深く思えたのは上位のグループでは集団の特徴として

- ①家族との対話が多い。
- ②運動のとり方と睡眠が健康的である。
- ③他人に感謝の言葉を伝える人が多い。



下位のグループの集団では

- ①慢性的な疲労が続いている。
- ②睡眠時間が短い。
- ③不規則な食生活が多い。
- ④身だしなみに無頓着である。
- ⑤喫煙やアルコールの習慣が多い。
- ⑥人とのつながりや自分の健康状態に関する満足度が低い。



などが調査結果にあげられていました。やはり子育ては社会全体の力を借りて皆するのが楽しいという事なのではないでしょうか。利用できるものは家族でも、他人でも、市町でも、町ゆくお年寄りでもどんどん使って育児をシェアすれば育児疲労も減り、子どもといるのが楽しくなるはずですよ。

ちなみに南の方の男権の強い地域では女性だけが育児ストレスを感じ男性は育児に関与しないと思われる県もありました。

三重県の親はとても賢明な人が多いようです。

2月の親子サークルの予定

みかん	3日	10日	17日(月)
いちご	4日	11日	18日(火)
・自由サークル	14日	・お誕生会は	18日(火)



お出かけサークル（金曜日）

7日	みそ作り体験 東長島公民館調理室	10時~
河村こうじ屋さん指導のもと、こだわりの美味しいおみそを作ります。託児がありますのでみなさん申込みして下さいね。 〆切2/4		
21日	海山種まき権兵衛の里	10時はじまり
28日	赤羽若者センター	//

お知らせ

今年小学校に入学の方、MRワクチンは接種されましたか？公費で受けられる期日は3/31までです。他のワクチンも接種忘れがないか母子手帳を確認しましょう。特におたふく・水痘の2回目接種は大切です。

2月の休日診療当番医

2/2(日)

2/23(日)

休日診療 9時~17時

	尾鷲市	紀北町
2/2(日)		かとう小児科
9(日)	尾鷲総合病院	尾鷲総合病院
11(火)	9時~17時	尾鷲総合病院
16(日)	TEL必要	尾鷲総合病院
23(日)		かとう小児科
24(日)		尾鷲総合病院