

## こころの体温計

～「気づく」・「つながる」・「支えるいのち」～

## こころの体温計

気軽に自己確認できる、こころのチェックシステムです。身体の体温を計るようにちょっと疲れていると感じたら、こころの体温を計りましょう！



アクセスしてね



大和郡山市 こころの体温計 **検索**

大和郡山市のホームページからもアクセスできます。

<https://fishbowlindex.jp/yamatokori/>

▲ QRコード  
こちらから携帯電話・スマートフォンなどからご利用いただけます。

## おとなの健康（相談・検診）

いきいきと子育てしましょう!!

● 各種がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がん）

● 精神保健福祉相談

眠れない、食欲がない、精神的なことについて相談に応じます。  
相談員：精神科医・精神科認定看護師・精神保健福祉士・保健師

● 健康相談

生活習慣の見直しについてなど保健師や管理栄養士が相談に応じます。

お問い合わせ：保健センター「さんて郡山」TEL58-3333

## 赤ちゃんの気がかり

気がかりなことがあるなら、まずは赤ちゃんをよく見つめてみましょう。赤ちゃんの行動の中に解決のヒントがあるかもしれません。

● 泣きやまない

赤ちゃんが泣きやまないと、どうして泣いているのかわからず、不安になってしまうもの。でも、赤ちゃんは泣くのが仕事です。おむつが汚れていないか、おなかがすいていないか、痛いところはないか、暑さ・寒さは大丈夫かをチェックして、問題なければ、あまり気にしすぎないことです。



● なかなか寝付いてくれない

寝かしつけはひと苦労ですね。20～30分ダッコしていないと、安心して寝付けない子もいます。大人が早く寝付いてほしくてイライラしていると、赤ちゃんもそれを敏感に感じ取って、寝付かないこともあるので、リラックスを心がけましょう。



● 同じ月齢の子より小さい!

生まれたときの体重が少なかったり、もともと小食で小さめの赤ちゃんもいます。小さくてもその子なりに、体重が増えているのであれば問題はありません。

● 便秘がひどい

うんちが何日かでなくても、元気で食欲があるようなら心配いりません。たくさん遊んだり、おなかをマッサージして様子を見ましょう。離乳食の状態に合わせてヨーグルトやプルーンなど腸の働きをよくするものを食べさせるのも効果があります。

