チャイまる通信

vol.73＜令和８年９月発行＞

夏休みなどの長期休み明けから幼稚園や学校へ行きたがらない子は少なくありません。休み期間中の生活の乱れや、友人関係の不安から登園や登校を渋るケースが考えられます。

こどもの**「こころのSOS」**は、さまざまなサインとして現れます。重要なポイントを一緒に確認していきましょう。

次のようなサインが続いているようなら、こどもから話を聞いてみましょう。

食欲（しょくよく）がない？

☐食欲がない、食べる量が減った。
☐食べ過ぎる。
☐急にやせた、あるいは太った。
☐体重をとても気にしている。

眠（ねむ）れない？

☐布団に入っても、なかなか寝付けない。
☐遅くまで夜更かししている。
☐朝、起きるのがつらそう、なかなか起きることができない。
☐睡眠のリズムが崩れている。
☐眠れないという。
☐寝すぎる。

イライラする？

☐幼稚園や学校へ行きたがらない。
☐無口になった。
☐何度も同じ行動を繰り返す。
☐気持ちが抑えられなくなり暴力をふるう。

体調（たいちょう）が悪（わる）い？（頭痛（ずつう）・腹痛（ふくつう）など）

☐体がだるそう。
☐疲れている。
☐元気がない。
☐顔色が悪い。
☐腹痛や頭痛、めまいや吐き気を訴える。

こころのSOSは、**睡眠、食欲、体調、行動**の４つの面に出てくることが多いです。

「今までこんなことなかった」「どうも普段の様子と違う」など、いつもと違うことへの気づきが大切です。もし、つらい症状が続いている場合は、専門家へ相談してみましょう。

参考資料/厚生労働省ホームページ

＼９月１日から／

市役所の開庁（来庁受付）時間が

短縮 **午前９時から午後４時まで**

に変わります！

☑電話での対応時間は**「午前８時30分～午後５時15分」**のまま変更はありません。

仕事で開庁時間に間にあわない。どうしたら良い？

延長 短縮にあわせて、**夜間窓口を開設します！**

毎月５のつく日

５日・15日・25日

（土日祝日の場合は除きます）

事前予約制

予約方法

電話・窓口・オンライン

午後７時まで

開庁時間（来庁受付）を短縮する一方で、特定の日に夜間窓口を新設し利便性の確保を図ります。

※令和９年３月までの試験的導入

↑↑↑
詳細はこちらから

チャイまるへの相談、問い合わせについて

よろしくお願いいたします。

窓口対応→市役所の開庁時間に準じて午前９時～午後４時

電話相談→これまで通り午前８時半～午後５時

【お問い合わせ先】

こども家庭センターチャイまる

〒899-2592　日置市伊集院町郡一丁目１００番地

専用ダイヤル

TEL　０９９-２７３-２１７７

【開設日時】

月曜日～金曜日（土・日・祝日・年末年始は除く）

午前８時半～午後５時

【　所　属　】

日置市こども未来課子育て支援係・健康保険課健やか母子係