

休日・夜間に受診するか迷ったときは

宮城県こども夜間安心コール(相談窓口)

夜間に子どもが急な病気やけがのとき、看護師が電話相談に応じます。

○プッシュ回線の固定電話・携帯電話からは局番なしで…「#8000」

○プッシュ回線以外の固定電話・PHSなどからは…「022-212-9390」

◆相談日時

毎日、19:00～翌日8:00まで

※相談はあくまでも助言であり、診療は行いませんので、ご了承願います。

宮城県休日・夜間診療案内(医療機関の情報提供)

電話自動音声およびファクシミリにより、休日当番医、歯科医および休日夜間急患センターなどの休日や夜間において受診可能な医療機関の情報を提供しています。

《注意①：案内は、休日・夜間などの診療時間外に受診できる当番医の情報を提供するものです。》

《注意②：休日当番医は、変更になることがありますので、当日電話で確認し、事前に病状などを詳しくお知らせのうえ受診してください。》

案 内 地 域	案 内 時 間	電 話 番 号
仙台市 (内科・小児科など)	休日24時間・平日夜間 土曜14:45～翌日7:00	022-216-9960 (FAX兼用)
仙南医療圏 (白石市・角田市・ 刈田郡・柴田郡・伊具郡)	休日9:00～17:00	0224-53-3409

※耳や言葉が不自由な方の緊急FAX119番：「FAX119（局番無し）」





ほめる



子どもの成長を親子で一緒に喜び合うこと

ほめることは、子どもを評価することではありません。「できたからいい子」「できないからダメ」ではなく、子どもの成長過程やがんばりに目を向けましょう。子どもががんばった時、成長を感じた時、「できて良かったね」「やって楽しかったね」と親子で一緒にうれしい気持ちを共有しましょう。そうすることで、子どもは自信をもち、次への意欲につながります。

叱る



叱る必要がある時に、短く、真剣な態度で

子どもの行動を制止するために叱ることが必要な場面があります。

- 子どもが危険な行為をした時

例えば子どもが道路にとび出そうとした時、「ダメ!止まって!」と叱ると同時に、子どもの体をつかまえて止めます。

- 子どもが興奮しすぎて、自分の気持ちをコントロールできなかった時

子どもの体をギュッと抱きしめて、「静かにね」と言いながら、気持ちが落ち着くのを待ちます。

親がどうしても叱る必要があるのは基本的にこの2つです。

叱らないですむ育児テクニック

1. 行動を予測する

「こんなとき、うちの子はこうする」というパターンを把握しておくと、困った行動を回避しやすくなります。

2. 環境を整える

片付けられないなら片付けやすくする、触ってほしくないものは子どもの手の届かないところに置くなど、環境を整えてみることも大事です。

3. 声かけはタイミングよく

落ち着いて話が聞けるタイミングに、簡潔に分かりやすく伝えましょう。駄々をこねている時、他に夢中になっている時はNG。



子育てはムダがいっぱい! 完ペキを目指さないで、ほどほどに

子育ては一筋縄ではいきません。「完ペキな親」「いつも素敵な親」なんてあり得ません。「ほどほど」でいいのです。親子関係がうまくいくときもあれば、「今日はギクシャクしちゃう」という日があって当然。うまくいかないときはリフレッシュして、気持ちを引きずらないことが大切です。