

# パパの秘密基地

ママには  
言えないシリーズ

## 実はこんなこと思っている

- 夫婦というか、家族になれて嬉しいが男女の恋人気分が感じられなくなってきた。
- 子どもの発達や肌のトラブルに悩む妻が辛そうにしているけれど、へこみすぎかなと思う事がある。元からちよつと悩みやすい気質なのかも。
- 妻が機嫌悪そうな表情をしていることがあるので、その時は気を使います。
- 少しパパにも愛情を。
- 子どもをあまり怒らないでね。
- まだ、子どもが私に対して、笑顔を見せてくれたのは、片手で数えるくらいしかない。将来、なついてくれるのかな…。
- 小遣いが少ない。
- あまりイライラしないでね。こわい…。

## 悩み



- それは違うと心の中で思ってもケンカになるので言えない。
- 子どもの叱り方がよく分からない。
- 妻が最近木っとなっていること。笑って気にしていないツリをしますが実は切実。
- 子どもの機嫌とりにゲームに頼りたくないのですが、頼ってしまっている。

## ひびっ

- 子どもに1番初めに「お父ちゃん」と呼んでもらえるように連呼しています。
- ほっぺにちゅ〜してもらえるようおやつで誘導しています。
- 妻が子どもを連れて長期間実家に帰っているときに、車の改造パーツをネットで買っています。
- 帰宅途中の寄り道。

## 趣味を楽しもう!!

子育て中は「自分の趣味はガマンしなくちゃ!」なんて思っていますか?でも、時には楽しみがあってもいいですよ。そこで、少し発想の転換!例えば、バイクが趣味の場合、皆で楽しむことは難しく感じますが、「休日には子どもといっしょに洗車!」というようにすると、バイクはバイクに触れる時間を!子どもはバイクと水遊び気分!というように、一緒に楽しむことが出来ますよ!ぜひ、一緒に笑顔の時間をすごして下さいね!♡

(NPO法人子育て応援団ゆうわ  
理事長 齋藤 勇介)

# 子どもの具合が悪くなったらどうする?

① 小児科が診療しているときは、小児科に相談

かかりつけの小児科

電話番号

② 夜間・休日で小児科が休診のときは急いで受診が必要か調べてみる。

・ 子どもの救急 <http://kodomo-q.jp/>

・ 宮城県子ども夜間安心コール #8000

(毎日午後7時から翌朝午前8時まで看護師が適切な対応を教えてください。)

③ 夜間、休日に受診する必要があるときには

・ 夜間は夜間急患センターを受診 (診療時間をご確認下さい)

**石巻市夜間急患センター** ☎0225-94-5111

(石巻赤十字病院敷地内)

(受診する時は、健康保険証、各医療費受給者証、お薬手帳等を持参してください。)

診療時間 小児科 月～金曜日 19時～22時 / 土曜日 18時～翌朝7時

日曜日・休日 18時～翌朝6時

・ 休日昼間は 休日当番医を調べて受診(市報または石巻市ホームページなど)



石巻市の小児科  
休日当番医

かかりつけの病院が休診の休日昼間に受診が必要の際は市のホームページなどでその日の休日当番医を調べましょう。石巻では休日でも小児科医の診察が受けられるように当番医制度が整備されています。実は1年365日小児科の当番医がいるのは宮城県内で仙台と石巻だけです!

## とっさのこんなときは…

### ● けいれん

けいれんが5分以内に止まり普段と同じ様子に戻れば、かかりつけの病院や急患センターなどを受診する。けいれんが5分以上続く、意識が戻らない、唇の紫色が続く、けいれんを繰り返すなどの症状があれば、救急車を呼ぶ(☎119)

### ● 頭をぶつけた

頭をぶつけた後に手足が動かない、意識がおかしい、何度も吐く、けいれんするなどの症状があればすぐに救急車を呼ぶ。(☎119) 大きなたんこぶができていても、すぐに泣きだして(意識を失っていない)、他の症状がなければ様子を見る。

### ● やけど

まずは20分～30分間以上は流水や氷などで冷やす。やけどの範囲が広い、関節部分や手のひらのやけどをした、やけどをしたところが白色または黒色になっているなどの症状があれば早目の受診を。そうでなければ診療時間内に、かかりつけの病院に相談。

その他、上記の「子どもの救急」で調べれば発熱、風邪症状、嘔吐・下痢、じんましんなどのときに急ぎの受診が必要かどうか具体的にわかります。

