

1月号

病院がつくった健康情報サイト



みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



主催：川崎幸クリニック

発行：2021年1月1日

あけましておめでとうございます

本年もどうぞよろしくお願い致します



SNSもやっています！ご登録よろしくお願いたします



Instagram

ちょっと人に言いたくなる  
Instagram限定の情報を発信中



LINE

更新情報がすぐに届く！  
LINE限定プレゼントクーポンも配信中



本紙は毎月郵便でお届けします！

ポケット版のお申込み ☎ 044-542-7007  
(みんなの健康塾ちゃんねる事務局)



がんばれ！ 受験生

川崎幸クリニック 臨床心理士・公認心理師 稲富 正治が教える 受験期のメンタルヘルス

<受験生向け> 【専門家が教える】受験ストレスをちょっと楽にする方法

<保護者向け> 受験期の子どもの接し方～受験を共に乗り越えるために～

受験生からのお悩み相談

Q. 受験勉強に集中できない！

A. 集中できる方法を2つ紹介します。まずは『ガムを噛む』。メジャーリーグの選手もやっていますね。2つ目は『音楽を聴く』。この時、歌詞がついていない音楽を選ぶことがポイントです。自分なりに集中できる方法を探してみましょう！

Q. ちょっとしたことイライラする！

A. ストレスの発散は大切です。『運動をする(汗をかく)』『歌を歌う(声を出す)』『誰かとしゃべる』がおすすめ。心のストレスは、なるべく形にして外に出すようにしましょう。

動画で  
もっと詳しく！



受験生の保護者のNG発言・NG行動

Q. ついつい、勉強やったの？と聞いてしまう

A. 本人は『頑張ってる』『悩んでいる』『苦しんでいる』と理解しましょう。子どもを信じないことも子どものストレスになります。

Q. 子どもの勉強中、テレビを見て笑ったり、騒いだりしてしまう

A. 面白い番組があれば笑ってしまうこともあると思います。口を出せば怒るから考えないようにしている方もいるかもしれませんが、でも受験生に全く気を使わない、無関心な態度はよくありません。「放っておく」というのは、「見守る」こと。無関心ということではないですよ。

動画で  
もっと詳しく！



川崎幸クリニックでは看護師・理学療法士・事務(一般事務・医療事務)など、一緒に働くスタッフを募集しています。詳しくは川崎幸クリニックホームページ、もしくはお電話でお問い合わせください。【川崎幸クリニック お問い合わせ先】044-544-1020(代) 総務課まで

