「職員健康相談室」

看護局育児休暇中の方に向けての情報、お知らせです!

※また。周覧中の一般の方々、どうど参考にしてください。

さて、皆さんの質問です。

「今の楽しみは何ですか?」 と聞かれたら

あなたは何と答えますか?





自分時間を大事に!(セルフケア)

自分の時間が欲しいと思うことは、決してぜいたくでは ありません。人として生きていく上で、とても大切で必 要な時間です。親が「ちょっと子どもから離れて、自分 の時間を持ちたい」と思うことは、ごくごく自然なことで す。自分の時間は、息をするように必要な欲求なので す。誰かを説得する必要もありません。誰かに「息をし てもいいですか?」と聞く必要がないことと同じです。 人が人として生きていく上で大事な欲求を、自分に認 めてあげてほしいなと思います。

さてあなたはどのように、そしてどんな自分時間を過ご しますか?

* 復職前の準備 *

- 1.子どもの体調不良時の呼び出し対応の順番
- 2.子どもの体調不良時の休みの取り方

- 3.家族での家事分担
- 4.パートナーが独りで子の面倒をみることを 想定した準備や練習
- 5.協力してくれる親戚・知人・友人への依頼



★独りで抱え込まないことが大事

皆さんが復帰されると・・・

復帰後3~4週目をめどに、 育児休暇復帰者面談 実施

数年前より、必須面談(勤務時間内)

通知文でお知らせ 日程調整

★職員健診が変わりました★



令和4年度から職員健診が委託に替わり、夏の健診・冬の健診という名称になりました。期間内にセミナー室で受診するようになっています。

(予防医療センターでは行っていません)

皆様の復帰時期に応じて、案内させていただき ます。ご協力お願いいたします。

◆参考にしてください◆

妊娠・出産・子育て総合相談窓口:

豊橋保健所 こども保健課 電話 (0532) 39-9188 日時 月~金曜日(祝・年末年始を除く) ▲ 午前8時30分~午後5時15分

子ども未来部 子ども未来館

保健所保健センター のママサポーター

子ども未来館ここにこの チャイルドサポーター

入園相談: 豊橋市役所 東館2階 保育課 (0532-51-2377)



院内保育所『あおたけ』→_{未満児対象} 豊橋市民病院 管理課 職員担当まで

有兇は有的

「あぁ、そういえばあんなことがあった から自分も学んだな」と思う時がきっと 来ます。

今、子どもさんと向き合っている皆さん はとても素敵ですよ。

《職員健康相談室の連絡先》

 $\Xi(0532)33-6267$

⊠mental@toyohashi-mh.jp

開室時間:平日 8:30~17:00

職員健康相談室では、職員のこ ころと身体の健康を支援するこ とをスローガンで活動していま す。

みなさんとは育児休暇復帰後に面 談でお会いできる日を楽しみにし ています。