

気温が低く乾燥した日が続いています。2月3日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。寒さ・低い湿度と共に、皮膚の乾燥が増えてきました。お昼寝の時に身体をかきむしったり、食事の刺激で口周りが赤くなることもあります。皮膚のトラブルは生活の質を下げることにつながるので、乾燥が目立ってきたら少なくとも朝・夜に保湿剤を塗るようにしましょう。



## 子どもの花粉症

花粉症は子どもだから花粉症にならないということはなく、年齢を問わず発症する可能性があります。

インフルエンザや体調を崩しやすい時期にも重なるので、子どもの花粉症のサインを見逃しやすくなっています。



### 子どもの花粉症の特徴

#### 鼻すすりや鼻づまりが多い！

子どもは鼻が小さいからつまりやすく、つまると花粉が入ってこないことからくしゃみも出ないことがあります。

しかし、鼻づまりは見た目ではわかりません。

見分けるポイントとしては口をあけているかどうかです。

鼻で息がしづらくなっているため、口呼吸することが多くなっているはずなので、注意深く観察してあげてください。

#### 大人はサラサラ、子どもは少し粘っこい鼻水

子どもの場合は少し粘っこい鼻水も出ます。これも鼻づまりが主な症状となっていることに原因があるのではないかとわれています。



#### 目の症状も高い率で発現

子どもの場合、目の症状も発症するケースが多く、頻繁に目のあたりをこすったりします。その他にも、目の充血や目のまわりのむくみなどもよくみられます。



#### 鼻をピクピク、口をモグモグも花粉症の合図

鼻がムズムズするので、こすったり、かいたり、鼻をピクピク、口をモグモグして鼻や口のまわりをしかめたりします。また、鼻をいじり過ぎて、鼻血を出すこともあります。

#### 花粉症 早めの治療が勧められるわけは

花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずにすみます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。





# 子育てのコツをつかもう！



仕事に子育て・家事に色々、疲れてしまう時ありませんか？大人は子どもの年齢＝子育て〇年生です。誰もが初めて経験する子育てはなかなか思うようにはいかないですね。時には『子を育てる』その言葉に重いと感じる方もいるかもしれません。誰もが最初は一年生、うまくいかない時もあります、失敗したと思ったらすぐやり直せばいいので、できるだけ肩の力を抜いて、子育てを楽しみましょう！

## 乳幼児期こそうんと手間ひまをかけよう

生まれてから小学校入学までの6年間に人間として必要なことの芽が、ほとんど準備されていると言われてしています。

この時期は建築に例えれば、あまり人の目にはつかない土台の部分、基礎工事のようなものです。基礎工事こそ手抜きをせず、建物の重みや風雪にも十分たえられるようになります。

幼いころからの健康的な生活習慣も、そのまま次の世代への土台づくりとなります。

## しかるとき

幼児期になると、危険なことや悪いことに対して、しからないといけないことも出てきます。いけないことをした時はすぐその場で叱りましょう。後になってから叱ってもあまり効果がありません。

しつけというのは身近な存在で信頼している人からだからこそ効果があるのです。一日中ガミガミ叱っていると、効果がなくなります。叱るべきこととそうでないことを区別しましょう。その方が親のストレスも少なくてすみます。



## 待てる親になろう

5歳ぐらいまでの間に、身の回りの事が少しずつできるようになり、人間らしさの芽が出そろって成長が目立ちます。はじめは手を添えて教えながら、小さい努力も励ましながら、自分でさせて自信を持たせながら、少しずつ大人の手を離していきます。ここで必要なのは、へたでもつまずいても待ってられる心づかいです。できないときもあるという心の余裕です。毎日の生活の繰り返しの中で、経験を積み重ねていくことが大切です。



## 小さくてもみんなの役に立ちたい

自分のしたことが誰かの役に立っているということで子どもはとても満足します。その喜びがわかった子どもは、少し嫌なことでも頑張ろう、という一段高い心が持てるようになります。

## 誰かに相談しよう！

子どもの成長とともに、わからないこと、不安になることが出てくるのは当然のこと。悩みすぎる前に誰でもいいので相談しましょう。もちろん保育園の職員でも！人に話すことで、視野が広がり気持ちも楽になりますよ！