

とちぎっ子通信

こどもの健やかな成長を育むために 第10号

令和4年春号

子どもたちに、心の春を

朝晩の冷え込みが和らぎ、暖かい風に春を感じられる季節となりました。

朝の登校班、子どもたちが皆色とりどりのマスクをつけ、少し間隔をあげながら黙々と歩く姿が日常になってしまってから、3度目の春になります。

寅年の新年、あっという間に日常生活がどうすることも出来ずに不安に満ちてしまいました。明日の事はわからない緊張が続きます。それでも、毎日を精一杯暮らしているうちに、いつの間にか冬は過ぎ去り、梅や桃が咲き始め、麦畑の緑がだんだん濃くなってきました。空の色にも柔らかさを感じます。

今、子どもたちの生活や学習では、心は守られているでしょうか？ 私たち大人は、目の前の対応に追われ、不確かな情報に惑わされつつ、終わりの見えない戦いを続けている気分です。子どもたちにも、当然のように不自由さを強いて、子どもらしく過ごす大切な時間が削られています。

子どもたちの心に、春を呼んであげましょう。まず、にこにこ春の笑顔でお話しましょう。身近な花や木を見て、鳥のさえずりに耳を傾けて、「きれいね」「たのしいね」と一緒に味わいましょう。暖かくなってきたから、一緒に運動をし、歩いてみましょう。卒業式や入学式を大切にお祝いで、立派な成長を喜んであげましょう。子どもたちの嬉しそうな笑顔は、大人にも元気をくれます。

いつかまた、遠慮せずに人と会い、話し合い、一緒にご飯を食べられる日常が戻ることを信じていきましょう。私もスタッフも、子どもたちが少しでも安心できるようにという心がけを忘れずに、日々の診療に臨んで参ります。

とちぎっ子発達クリニック 院長 小黒範子

花粉症の季節です。3月はスギ花粉、4月はヒノキ花粉がピークになります。

花粉症の発症が若年化し、子どもにも増えています。一度かかると毎年症状が出る上に自然に治癒しにくいので、低年齢から中高年までの幅広い世代に広がっています。症状を悪化させないためには、花粉回避が第一です。まずは、対策の一つとして、外出時に花粉が付かないように着るもので工夫してみるのもよいでしょう。

花粉症 です

- ・微熱が出る。
- ・くしゃみが続く。
- ・サラサラの鼻水が出る。
- ・鼻づまりがひどい。
- ・目がかゆい。
- ・顔、首に湿疹が出る。
- ・2週間以上症状が続く。など

NG

フリースなど、けば立ちのあるもの、凹凸があるものは花粉を絡めてしまいます。静電気除去スプレー、花粉防止の柔軟剤の使用や洗濯物や玄関先で花粉をよく払い、持ち込まないようにしましょう。

OK

ウインドブレーカーなど、ナイロン、ポリエステル表面がツルンとした素材は花粉が付きにくいです。マスクや帽子、メガネ（ゴーグル）などの花粉グッズを使用します。

おしえて！管理栄養士さん
なぜ噛むことは大事なの？

食事や栄養について心配なことがあればご相談ください



よく噛むことは健康の第一歩です！みんなで覚えよう。日本咀嚼学会が提唱している標語です。



ひみこのはがーぜ



お子さんと食事をしていると、「よく噛まないで丸飲みをしている」ということはありませんか？最近では食生活が変化し、軟らかい食べ物が増えたこともあり、子どもの噛む力が弱くなってきています。噛むことの大切さを見直してみましょう。



<食育のポイント>

- ① 食事の始まりには『いただきます』を言い、脳へ『これから食事をしますよ』と合図しましょう。
- ② 背筋を伸ばして食事をしましょう。
- ③ 『ナガラ食い』(〇〇しながら食事をする)をやめ、食事に集中しましょう。
- ④ 口に食べ物を含んだら一旦箸を置き、よく噛みましょう。
- ⑤ ひと口に入れる量を少なくし、具材も大きくしてみましょう。



とちぎっ子
発達クリニック

〒329-0502 栃木県下野市下古山 3294-1

TEL 0285-32-6502

<https://tochigikko.com>