

とちぎっ子通信

こどもの健やかな成長を育むために

第 24 号

令和8年春号

出発の春に

早春を彩る梅や桃の花が赤や白に次々に咲き誇り、次第に日差しは和らいできて、春爛漫もうすぐです。

この春、ご入園・ご入学を迎える皆さんおめでとうございます。進学と進級に当たっては、新しい環境での生活がスタートし、親しんだ人たちの別れと新たな出会いがあります。様々な準備は楽しみでもあり、不安な気持ちも入り混じります。季節の変わり目となり、自律神経の不調や体調変化にともなって、気持ちが不安定になることもあります。はじめのうちは、園や学校では心が緊張するかもしれません。そんなときは、ご家庭が安心できる居場所となって、「できていることだけで十分だよ」と言ってあげましょう。お子さんが自分のペースで前向きな気持ちになり、一歩ずつ成長していくことができるように、ご家族と共に私たちも応援していきたいと思えます。



とちぎっ子発達クリニック 院長 小黒範子

<視覚支援:できたねボード・やることボード>

朝の登園や登校の準備、忘れ物が多い、時間を意識できないなどでお困りではありませんか？子どもの「できたよ」を増やし自立や自律に向けたおすすめの一例をご紹介します。それは「おしたくボード」です。視覚的に優位なお子さんの場合、言葉で伝えるより、絵や文字で理解することが得意なお子さんがあります。幼稚園から低学年は「できたねボード」がおすすめ。やることがわかり、行動の流れが理解しやすくなります。自分で見て行動し、達成感が生じ、自己肯定感を育みます。また母のストレス緩和にもつながります。小中学生の場合、[やることボード]がおすすめ。学校から帰宅してやるべきことのリストを上げて、どれくらいの時間を要し、優先順位がわかりやすいと好評です。ご興味のある方はご相談ください。



お知らせ



当院では、診察前に問診のWEB入力をお願いしています。薬の残っている数、最近のご様子、診察でお子さんの前で伝えにくいこと、気になること、相談したいこと等が事前に入力することで、診察にスムーズに案内することができます。是非ご利用ください。入力はホームページとQRコードからできます。再診の方は、再診問診からご入力ください。

<偏食や肥満、やせなどでお困りのかたへ>

ご希望の方は、管理栄養士による栄養相談や看護師による子育て相談ができますので、診察の時に申し出ください。食事は心身の健康に大切な意味があります。個別相談で一緒に考えていきましょう。図書コーナーにも食に関する本がありますので、参考にしてくださいね。



♡ 春は心とからだのケアを大切に ♡

春は「環境の変化」が一気に押し寄せる季節で、子どもも大人も心が揺れやすくなりますね。

春ならではの3つの変化

1. 生活リズムの急な変化
 - 新学期・クラス替え・担任の変更
 - 通学時間や活動量の変化
 - 体内時計がまだ冬モードから切り替わりきらない
2. 人間関係や環境の変化
 - 新しい友だち・新しい先生
 - 「うまくやれるかな」という不安
 - 慣れない環境で気を張り続ける
3. 自律神経が乱れやすい季節
 - 気温差が大きい
 - 花粉症や体調不良で疲れが溜まりやすい
 - 起立性調節障害の症状(めまい、ふらつき等)が出やすい

あてはまるものがあるかな？

からだ

- 朝起きられない
- よく眠れない
- だるい
- 腹痛や頭痛



心

- 理由がなく涙が出る
- 不安になる
- やる気が出ない
- 怖い場面を思い出す



行動

- 学校への行き渋り
- 考えがまとまらない
- 集中できない
- イライラする



春の心とからだのケアのポイント

今日どうだったという声かけより、「疲れたでしょう」や「頑張ったね」で共感し、安心した環境づくりが大切です

ゆっくりでいいよ



● 予定を詰め込みすぎず、自分のペースでできるだけいつもの生活をしよう

● お風呂の湯船で体をあたためる



● 笑いは免疫力アップ！人は笑うと脳内で幸せホルモンが高まり、ストレス細胞の減少とNK細胞の活性化で免疫力を上げる効果があります。



● 寝る前のスマホ短めにしましょう

● 朝ごはんをエネルギーチャージ
味噌汁やスープだけでもOK

● 軽い朝のストレッチやスーハー—深呼吸 1:2(4秒吸って8秒で吐く 5回繰り返し)で自律神経を整えよう



● 不安やモヤモヤな気持ちは言葉にしてみよう

● 先生や親、友達に相談してみよう

