



寒さの中でも、元気いっぱいな子供たち。でも、低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけない じょうぶな身体作り 寒い冬を元気に乗り切りましょう。

《花粉症に注意》

1歳でも花粉症になる

花粉症になるのは小学ほじろからと言われていましたが、最近では、少ないながらも1歳超えでかかる子もいるそうです。小さな子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られれば、一度病院の後診をお勧めします。

気になる症状

水っぽい
鼻水が続く



外に出た時
に目がかゆがる

目がくじくじく
している

なったら

- ・花粉の飛ぶ時期は布団を外に干さない
- ・部屋に入るときは、服に付いた花粉を払い
- ・外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

《空気が乾燥⇒皮膚も乾燥!》

冬の乾燥した空気はデリケートな子供の肌には大敵。放っておくとカユカカサカサになります。

①たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌にしっとり感があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

②清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいさっぱり。お風呂ではさじごしこあらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいので、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

※つめも短く切ってあげましょう。無意識にかいてしまいます。

こころ豊かに育てほしい! なるべくのおんびり...

子供が「病気の時が、育児と仕事の両立に一番困難を感じる時でしょう。

「仕事は休めない」...「どうしよう」近くに祖父母がいて協力してもらったり、病後児保育(武雄市のテトテ)の利用も出来ますが... ども、養育して、元気が回復した時の子供の笑顔ほど私達を幸せな気持ちにさせてくれるものは、ありません。

病気ごつらい時、家族や周囲の大人に心配されて、優しくしてもらった事は、きっとその子の心が豊かに成長する糧になると思うのです。

それと同時に私達周囲の大人の心も一緒に育てているような気がします。

子供達には 「本当に自分が大切にされた実感」

「寄り添ってもらえる安心感」

「愛されている安心感」

「自分は大切な存在だ」と感じる自己肯定感」を

たくさん感じて、こころ豊かに育てほしいと思います。