



鳥のさえずりが賑やかに聞こえ、様々な草花が競うように咲き誇っています。本来なら一番楽しい季節のはずですが、今年は我慢の季節になってしまいました。

ご家庭で過ごす時間が多くなり、大人も子どももストレスが限界に達している状況ではないでしょうか。こんな時こそ笑顔パワーを全開にして、一日一日を乗り切っていきましょう。



お子さんの様子はどうですか？

ストレスと聞くと大人の悩みのイメージがありますが、大人だけの問題ではありません。お子さんによって感じかたは様々ですが、不快感を上手く大人に伝えられず、発散できない幼児のストレスは心身の成長に大きく影響を与えます。お子さんが伝えようとしているストレスサインに早く気付いて、適切に対応してあげることが大切です。

ストレスの原因となるもの

- * 幼児期は心身の成長が早く、そのスピードについていけずストレスを感じることもあります。
- * 初めての場所、初めての経験に子どもは強いストレスを感じます。親とずっと一緒にいたのにいきなり離されて共同生活を強いられるのは子どもの性格によっては耐え難い苦痛のこともあります。
- * 親に叱られたり、躾や勉強を強いられることも子どもにとってはストレスです。

親の対応方法

- * ストレスの原因は外の生活だけではなく、家庭内にあることもあります。原因を早く見つけてあげましょう。
- * スキンシップを増やすことにより親への愛情が増し、心の安定につながります。しっかり抱きしめてあげてください。
- * 食事中など家族で会話することは、子どもにとって安心できる時間です。家族が仲良くすることが一番です。
- * 子どもにとっては楽しいと感じる時間が大切です。やりたいこと、好きなことをさせてあげましょう。
- * 体を動かすことで脳が運動に集中しストレスを感じにくくなります。

ストレスを抱えているサイン

子どもはストレスをストレスと感ずることができずに、周囲に伝えることが出来ません。そのため心や体の変化によってストレスを訴えることがあります。このサインを見逃し続けると、よりストレスを抱え込んでしまいます。

- * **体のストレスサイン**
 - ・食欲減退 ・便秘、下痢 ・寝付き寝起きが悪い
 - ・風邪の様な発熱 ・腹痛
- * **心のストレスサイン**
 - ・イライラしやすくなる ・怒りっぽくなる
 - ・落ち込みやすくなる ・感情の起伏が激しくなる
- * **行動のストレスサイン**
 - ・暴力を振るう、乱暴な言葉を使うようになる。

小さな幸せを探してみよう

♡心が疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいますが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず...。小さな幸せ探しが出来ると、不思議とイヤなことにも鈍感になって明るい気持ちになれます。試してみてください。



目の充血、かゆみは要注意！

結膜炎

子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる...そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性

細菌性

アレルギー性



目が開かないほどの目やに



黄色っぽい目やにと充血



とても強いかゆみと充血

原因によって治療薬が違います。重症化することもあるので、自己判断せずに、病院へ行きましょう。

アトピー性皮膚炎

顔やひざの裏、首や耳の付け根などにかさかさした湿しんがで、激しいかゆみが続くようなら、アトピー性皮膚炎がかもしれません。乳幼児期に発症することが多く、特定の食べ物やダニなどに対するアレルギー反応で起こります。医師の診断を受け、気長にケアを続けていきます。

日常生活で心がけたいこと

- 生活リズムを整える
- 睡眠をたっぷりとる
- 保湿で皮膚の乾燥を防ぐ
- 体を清潔に保つ
- 栄養バランスのよい食事
- つめは短く切る
- ペットの毛、ほこりやダニなど原因になるものをできるだけ取り除く

