

# にじいろ便り

## 第12号

社会福祉法人楽山会 第二椎の実子供の家  
令和3年3月1日(月)



日中の外遊びも厚手のコートではなく、動きやすい服装で過ごせるようになってきました。梅の花は咲き始め、桜の木も蕾をいっぱい付け一斉に咲くのを待っている様子です。春はすぐそこですね！けれど「花冷え」と言って3月中旬頃から冷え込むこともありますので、寒さ対策には気をつけてくださいね！



### 子どもでも花粉症になるの？

子どもの花粉症は年々増えており、5～9歳で13.7%、10～19歳では31.4%と大人の発症率と変わりません（参考：鼻アレルギー診療ガイドライン 2016年版）。スギ花粉症は、原因物質の花粉が飛散する時期（1月下旬～4月）と風邪やインフルエンザが流行する時期とが重なるため、判断が難しいかもしれません。また、幼児では症状を具体的に伝えることが難しいため、まわりが注意を払う必要があります。

子どもにとっても花粉症の症状はつらいもの。鼻づまりによって睡眠不足になり、日中の集中力が低下することもあります。**子どもの花粉症は、気管支喘息やアトピー性皮膚炎などの他のアレルギー疾患との関わりがある**こともあります。花粉症かな？と感じたら、早い段階でお医者さんに診てもらいましょう。

### おすすめ 離乳食 12～18ヶ月



材料と分量	
いちご	10g
りんご	10g
さつまいも	10g
無糖ヨーグルト	20g

#### 作り方

りんごとさつまいもは皮をむき、大きいまま柔らかくなるまで煮て、食べやすい大きさに切る。いちごはヘタをとり食べやすい大きさに切る。お皿に、ヨーグルト、煮たりんごとさつまいも、いちごをのせて完成！

## 子どもの癇癪の対応の仕方



### 子どもが癇癪をおこす原因は？

癇癪とは、欲求不満に対して起こる激しい感情反応のこと。多くの子どもが成長に伴って癇癪を起こすようになります。癇癪を起こす年齢は2～4歳、早い子だと1歳になる前くらいから始まります。そして、5歳を過ぎると自然と治まっていく傾向です。

子どもの脳は、驚くべきペースで日々成長していきます。だんだん自我がしっかり芽生えてきて、記憶力もよくなります。すると「これがしたい！」という思いがはっきりあるにもかかわらず、それを上手く言葉で伝えることができず、欲求不満を感じ、泣いたり、モノを投げたりしてしまいます。また、やり方はわかっているにもかかわらず身体能力がついてゆかず、やりたいようにできず泣きわめいてしまうのです。

自我の発達とは別に、兄弟ができたときに癇癪を起こす、いわゆる赤ちゃん返りも原因の1つ。パパやママに自分を見てほしいという寂しさから、癇癪という形で親の注目を得ようとします。他にも、空腹や疲労という原因が考えられます。



### 子どもに癇癪が起きた時の対応

- ① **気持ちを代弁してあげる。**  
「～したかったね。」「～がイヤだったね。」などの声かけで、自分の事を理解してもらっていると安心し落ち着きます。
- ② **無視しない。**  
子どもの声に耳を傾け、理解しようとする姿勢を示しましょう。
- ③ **抱きしめる。**  
子どもが安心するだけでなく、抱きしめている親の気持ちも静まってきて、落ち着いて対応できます。

子どもの癇癪に親が精神的に不安定になる様子を見て、子どもがさらに不安を感じ、癇癪を起こすという悪循環に陥るケースも少なくありません。一人で抱え込まず、家族や友人、地域の育児相談所などに悩みを打ち明け、ストレスを解消させるのも大切なことです。

### 一時預かりやっています！

お仕事やお子様を連れて行くことが出来ないお出かけの時、大人のリフレッシュ時間などにご利用いただけます。

問合せ先/0422-44-4103 (担当/金子)