



2025

HAPPY NEW YEAR

あけましておめでとうございます。

昨年もお子さんのおさまの笑顔が見られ、保育士一同嬉しい気持ちでいっぱいです。まだまだ寒暖差や感染症の流行などで体調を崩しやすい時期でもあるため、引き続き体調管理にも気を付けて過ごしていきましょう。

巳年は“新たなことが始まる年・実(巳)を結ぶ年”ともいわれているため、新しいことにチャレンジしてみるのもいいかもしれません♪
本年もよろしくお願いいたします！



子ども同士のトラブルはなぜおきる??

子ども同士の関わりの中で、さっきまで仲良く遊んでいたと思ったらおもちゃの取り合いが始まった…なんていうこともあるのではないのでしょうか。子ども同士のトラブルは、子どもの年齢や心の発達によって内容や仲裁の仕方も様々です。子どもの成長のひとつとして支えてあげたいですね。

1歳

相手にも感情があるということの理解が難しい年齢で、自分の物も相手の物も目に見えるものは“全部自分の物”という認識でいます。そのため、急に友達のおもちゃを取ったり手や口が出たりということが起こります。この時期は、子どもが十分に遊べる数や種類のおもちゃを用意したり、トラブルになりそうだと感じたら意識をそらしたり物理的に距離をとるなどしていくことが大切です。

2歳

少しずつ言葉が話せるようになり、簡単な要求や拒否はできるようになってきます。しかし、なかなか相手に伝わらなかったり、おもちゃを使いたい気持ちが勝ってしまったたりするとトラブルになりやすいです。この時期は、大人がしっかりと子どもの気持ちを聞いたり、代弁したりすることが大切です。そのうえで相手の気持ちもしっかりと伝えることで、相手の気持ちの理解や自分の思いを言葉で伝えることを学んでいきます。

3歳

段々と会話ができるようになり、友達との関りも増えてくるこの時期に多いのが“貸してほしいと伝えたのに貸してくれなかった”“友達に仲間外れにされた”などです。まずは子ども同士が気持ちを伝え合える環境を作ることが大切です。子どもにも感情があるため、やりとりを見守りながら伝わりきらない所は補足や代弁をしていきましょう。また、こう言ってみるとどうかな？と具体的な例を出してみると分かりやすいです。

4～5歳

成長と共に相手の気持ちを理解できるようになり、思いやりの心が育ってきます。そのため、自分たちだけで気持ちを伝え合って解決することもできるようになってきます。自分が友達に対して悪いことをしてしまったということも分かるようになってきますが、分かっているのに「ごめんね」と言えなかったり、話し合いから逃げてしまったりということもしばしば。そのような時は一緒に話を聞き、気持ちを吐き出させてあげましょう。

1月23日は花粉対策の日

春になってくると、花粉によってつらい思いをされる方も多いのではないのでしょうか。1月23日は“花粉対策の日”とされています。春の花粉対策は、1月、2月、3月がポイントであることから“123”と数字が並ぶ1月23日に制定されたそうです。早めの花粉対策を促進する目的として日本記念協会により認定・登録されたそうです。花粉症と聞くと大人のイメージが強いですが、子どもの花粉症も年々増加しています。



子どもでも花粉症になるの？

子どものスギ花粉症は年々増えており、0～4歳で3.8%、5～9歳で30.1%、10～19歳で49.5%とされています。これは、住環境の変化による免疫力の変化や、冷房や暖房による鼻粘膜の乾燥などが原因とされています。スギ花粉症は風邪やインフルエンザが流行する時期(1月下旬から4月)と重なる為判断が難しいことも多いです。



子どもの花粉症の症状は？

- 鼻づまり**…子どもの場合鼻づまりが多い傾向にあります。しかし、鼻づまりは見た目では分かりづらいため、子どもが口呼吸になっているかどうか(口がぽかんと開いていないか)を確認するのがポイントです。
 - 鼻水**…子どもの場合、少し粘り気のある鼻水が特徴的です。
 - 目をこする**…頻繁に目のあたりをこすったり、目の充血や目の周りがむくんだりといった症状もよくみられます。
 - 鼻をピクピク、口をモグモグする**…鼻がムズムズするため、こすったりかいたりすることもあります。また、鼻をピクピク、口をモグモグとして鼻や口の周りをしかめたりします。
- ※スギ花粉が飛散する時期に、子どもが熱はないのにくしゃみや鼻水が止まらない場合は、スギ花粉症の可能性があります。特に子どもは自分で症状を具体的に伝えることが難しいため、大人がしっかりと見ておくことが大切です。少しでも様子がおかしいと感じたらすぐに医療機関を受診しましょう。



今すぐできる花粉対策は？

- ★**家の中に花粉を持ち込まない**…家の中に花粉を持ち込まないように、玄関で花粉をはらってから家に入る習慣をつけましょう。また、特に花粉の多い2月から3月は、洗濯物や布団などを外に干すことは控え、部屋干しにするなど工夫しましょう。
- ★**こまめな掃除**…花粉は重いため下の方にたまりやすいです。背の低い子どもは、家の中でも舞い上がった花粉を吸い込んでしまいやすいため、床に花粉がたまらないようこまめな掃除を心掛けましょう。
- ★**花粉対策になる食品を積極的に摂取する**…タンパク質を多く含む食品(大豆、肉、魚、卵)やキノコ類、ヨーグルトを積極的にとり、免疫細胞を活性化させましょう。
- ★**メガネやマスクを着用する**…花粉を体内に取り込まないようにすることが重要ですが、マスクが息苦しかったり邪魔になってしまったりと嫌がるお子様も多いかと思います。できる限りお子様に負担の少ないマスク選びや、状況に応じた着用を心掛けましょう。

花粉症が悪化してしまうと、中耳炎や副鼻腔炎、喘息を引き起こしやすくなってしまうため、気を付けながら花粉対策を行っていきましょう。