

ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちにとって新しい環境での生活は、嬉しい・楽しい半面、緊張や不安で心身ともに疲れやすく、体調を崩しやすい時期でもあります。お父様やお母様がゆったりとした気持ちで、接してあげると、お子様の不安が和らいでいくのではないかと思います。子どもへは優しく、安心感の持てる関わりを心がけてください。

桜が満開になり、全国すべての『緊急事態宣言』も解除されました。お子さまの入学、進学等であわただしく、少し気持ちが緩みがちになります。しかし、コロナウイルス感染者のリバウンドが懸念され、「第4波に入った」といわれる地域もあります。さらに、変異ウイルスの広がりにも警戒が必要となってきています。「手洗い・うがい」・「マスク着用」・「換気」・「密を避ける」など、今までの感染予防を引き続きよろしくお願いたします。

## イライラしない子育ての工夫のポイント

### 子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう

- 相手に自分の気持ちや考えを受け止めてもらいたいという体験によって、子どもは、気持ちが落ち着いたり大切にされていると感じたりします。
- 子どもに問いかけをしたり、相談をしたり、どうしたらよいかを一緒に考えましょう。

### 注意の方向を変えたり、子どものやる気に働きかけてみましょう

- 子どもはすぐに気持ちを切り替えるのが難しいこともあります。時間的に可能なら待つことも一案です。難しければ、場面を切り替えるなど、注意の方向を変えてみるのも良いでしょう。
- 子どもが好きなことや楽しく取り組めることなど、やる気が増す方法を意識してみましょう。

### 良いこと、できたことを具体的に褒めましょう

- 子どものよい態度や行動を褒めることは、子どもにとって、うれしいだけでなく、自己肯定感を育むことにもなります。
- 結果だけではなく、頑張りを認めることや、今できていることに注目して褒めることも大切です。

### 肯定文でわかりやすく、時には一緒に、お手本を見せてあげましょう

- 子どもに伝える時は、「ここでは歩いてね」など、肯定文で何をすべきかを具体的に、また、穏やかに落ち着いた声で伝えると、子どもに伝わりやすくなります。
- 「一緒におもちゃを片付けよう」と共にいたり、やり方を示したり教えるのもいいでしょう。



## 腹式呼吸でリラックス！！

新型コロナウイルスの感染拡大が続き、心や身体が疲れ気味の方も多いのではないでしょうか。環境の変化がもたらすストレスは、自律神経のバランスを乱し、肌荒れやニキビなど肌トラブルの原因にもなります。簡単にできて、リラックス効果のある「腹式呼吸」で、自律神経のバランス改善をしてみましょう。「腹式呼吸」は深く長い呼吸で、横隔膜の運動になるとともに、自律神経を調和させ、脳の血液循環を活発にします。1日何度でも、時間を見つけて行ってみてください。(1分間に3~4回を目安にしてください。)

① 始める前の姿勢

両足を肩幅くらいに開き、軽くひざを合わせ、足の先は八の字形にして、軽く爪先を押しつける。腰は手のひらが入るくらい、少しそらす。

② 息を吐き出します

下腹をひっこめ、背中中は床にぴったりとつけ、お尻を少し床から浮かせ、ゆっくりできるだけ長く息を吐き出す。

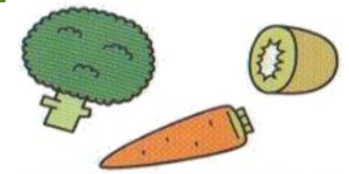
③ 息を吸います

背中をそらし、お尻は床に付け、腹を動かさず、腰で吸うような形にする

## 花粉症に有効な食品

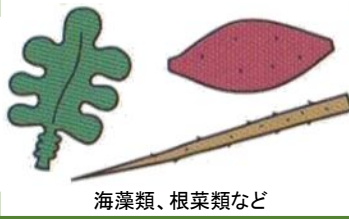
2021年春の花粉飛散数は平年よりも少ないようですが、昨年より多くなるようです。地域によっては3倍以上になると予想されているようですので、万全の対策が必要です。花粉症対策には、緑黄色野菜・果物に多く含まれるβ-カロテンやビタミンC、ポリフェノールなどの抗菌化作用のある栄養素が有効です。また、腸内環境をよくし、腸の働きを整えると、免疫機能に大きなプラスとなります。

### β-カロテン・ビタミンCを多く含む食品



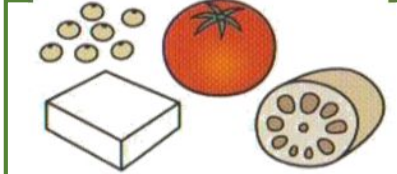
緑黄色野菜や果物

### 植物繊維を多く含む食品



海藻類、根菜類など

### ポリフェノールを多く含む食品



大豆や大豆製品、トマト、れんこんなど

### 発酵食品



納豆、ヨーグルトなど

## 残り野菜でできる水栽培

コロナ禍の中、在宅時間が多くなっています。ご家族で、お料理を楽しまれている方も多いのではないでしょうか。料理で使った野菜のへたや根っこなど、普段は捨てる部分も水につけてカーテン越しの光の当たる場所に置いておくだけで芽がでて、食べられるようになります。育つ様子を見せると、子どもの野菜嫌い克服にも役立つかも。再生した若葉のグリーンがとてもキレイなインテリアになるので、キッチンの窓辺が明るくなります。

### にんじん



にんじんの葉には非常に高い消臭効果を持ち、体臭の原因となる脂肪の酸化を防いでくれます。

- ① へたは、1cm以上の厚さを残して包丁で切り落とすほうが葉が長持ちします。
- ② 2~3cm以上の深さのある容器に入れ、へたの頭が空気に触れるように水を張ります。
- ③ 水が濁ると腐ったりカビのもとになるので、毎日1回は水を入れ替え、へたの下の部分も容器もキレイに洗いましょ。
- ④ 人参の葉は形も繊細で可愛いので、ゼリーなどにあしらってもステキです。

### 大根



大根の葉にはβカロテンをはじめとするビタミン類やミネラルが多く、味噌汁や炒め物に。

- ① 1. 5~2cmの厚さにカットします。葉が残っていたら5cm程度に切り落としましょう。
- ② 4~5cm以上深さのある容器に入れ、へたの上部分が水につからないように1cm程度の水を入れます。窓際などの明るい場所に置いて育てましょう。
- ③ にんじんと同じように、毎日1回は水を入れ替え、へた・容器を洗いましょ。

### ねぎ



ねぎはとても生命力の強い野菜で、水栽培におススメの野菜です。

- ① ねぎは根元から5cmくらいを残してカットして、根の部分が水に浸るように容器に入れます。
- ② 毎日水を換え、カーテン越しの光の当たる場所に置いて栽培します。
- ③ 3~5日で新しい芽が伸びてくるので、十分に育ったら収穫しましょう。
- ④ 伸びた根のヌメリを、しっかり取るのがポイントです。