



新年あけましておめでとうございます。  
本年もよろしくお願いいたします。



年末年始には家族での団らんの時間も多と思いますが、どうしても生活が不規則になりがちです。熱やのどの痛みなどが出る、溶連菌による感染症の流行が広がる恐れがあります。患者の9割が15才未満というのですが、小まめに手洗いをして、咳エチケットに十分にお気を付け下さい。病气や事故に気をつけて、楽しい時間をお過ごし下さい。

## 「舌なめ皮膚炎」に注意

子どものくちまわりに赤く輪を描いたような湿疹が見られることがあります。冬の乾燥する時期、幼児を中心に多くみられる、くちまわりを頻回に舂めることによって起こる皮膚病の一つです。舂めることにより唾液で皮膚が荒れること以外に、服の袖で口をこすことで皮膚に刺激が加わり炎症を悪くしていることも多いようです。

### 「舌なめ皮膚炎」の予防法と対処法

#### マスクをつける

日中は、マスクを着用することで口周りの湿度が高くなるため、かゆみが軽くなり、なめる回数が減らせます。



#### 薬は入眠後に



ステロイド外用剤で皮膚の炎症を治します。またワセリンなどの保湿剤で皮膚を保護しておくようにすると予防に役立ちます。リップクリームや薬は、すぐになめてしまうので、眠っている間に塗ってあげましょう。

#### ほかの原因に注意

乾燥以外にもなめてしまう理由があるかもしれません。食べ物や歯磨き粉がついたままになっていないか、よくみてあげて下さい。



## 年末年始も体重を増やさない！お正月太りを防ぐポイント

### お正月太りの原因は？

- 1. 食べ過ぎ**  
飲食を楽しむ機会が多く、ダラダラと食べ続けたり、間食が増えてしまいます。
- 2. アルコール**  
アルコールには食欲を増進させる作用があり、ビールや酒などの酒類には糖質が多く含まれています。
- 3. 運動不足**  
寒さで外出や運動をする機会が減り、食べた分のカロリーを消費しづらくなります。
- 4. 不規則な生活**  
夜更かしなどで生活リズムが崩れると、体内時計が乱れて代謝が落ち、太りやすくなります。
- 5. 冷え**  
体が冷えると血液の流れが悪くなり、皮下脂肪を溜め込みやすくなります。



### お正月太りの予防

- 1 食事**  
テレビを見ながら、スマートフォンを触りながらなど、他事をしながら食する「ながら食い」は、食量を把握できず満腹感が得られません。食事に集中し、よく噛んで食べましょう。
- 2 生活習慣**  
毎日、規則正しい生活習慣を心がけると、代謝が高まり痩せやすい体をつくることができます。
- 3 冷え対策**  
冷えからくるむくみが、体重増加の原因になる場合もあります。冬は血行が悪くなりむくみやすいので、こまめな冷え対策が必要です。



## 「褒める」と「認める」の違い

「褒める」というのは、ものごとの結果に対して「すごいね」「いい子だね」と声をかけることを指します。「認める」というのは、ものごとのプロセスや努力そのものに対して「頑張ったね」「よく考えてやっていたね」といった声をかけることを言います。

場合によっては結果が大切なときもありますが、子どもの心により響くのは「認める」ではないかと思えます。認められることで、自己肯定感がアップしたり、自信につながり、挑戦する心や困難なことにも粘り強く取り組む心が育ち、「認められた」ということが子どもにとって大きなパワーにもなります。子どものありのままの姿を受け止め、認めてあげることで、子どもは「自分の努力や頑張りが取り組む姿を見てくれた」という気持ちは信頼関係をより強くしていきます。子どもをいつも目にとめ、気付く。そして、思いや考えやその背景も含めて受け止めて、認めてあげましょう。きっと子どもの小さな変化にも気づきやすくなります。



## お手伝いで 子どもの能力がグンぐン伸びる



お子さまのお手伝いは、大人が助かるだけでなく、お子さまの成長にもとても良い効果があることを、ご存じでしょうか。家事のスキルが身に付くのはもちろん、手順や段取りを考えたり、時間配分を意識したり体や指先を使うことで器用さが身に付いたり、さまざまなメリットがあります。

### お手伝いでの成長効果

- (1) 責任感が育つ**  
大人に頼まれたお手伝いを、最後までやり遂げることで責任感が身に付きます。「頼られる」→「役割を果たす」→「褒められる」ことで子どもは達成感を得られ、その達成感を通じて「責任感」が育っていきます。
- (2) 親子のコミュニケーションアップ**  
お手伝いを頼むと、お手伝いの内容や説明が必要になるので、当然親子の会話が増えます。親子のコミュニケーションをどうしたら増やせるか悩んでいる保護者のかたは意外と多いものです。お手伝いを頼みつつ、会話も増えるので、一石二鳥です。
- (3) 自己肯定感が高まる**  
「お手伝いができた！」という達成感で、子どもは自信をもつことができます。自分の長所に自信が持てるようになると、短所も含めて自分のことを認めることができるようになるため、自己肯定感が高まります。自己肯定感が高い子どもほど、「挑戦心」が強くなります。
- (4) 論理的思考力がつく**  
お手伝いをする中で、「もっときれいにするには？」「もっと早く終わらせるには？」と試行錯誤をしていきます。今の問題や、もっと良くしたい内容を理解して、それを達成するためには何をすれば良いのかを自分で考えて実践する「試行錯誤」を通して、論理的思考力が養われます。

### お手伝いのポイント

- (1) 年齢に合わせてステップアップすること**  
年齢に合ったお手伝いをしてもらうように心がけましょう。
- (2) 楽しく取り組むこと**  
お子さまが楽しくお手伝いできるように、簡単なことからお願いして「ありがとう」「助かったよ」と声をかけてあげましょう。
- (3) 家族みんなでお手伝いをする**  
家族みんながそれぞれできることをする姿を見ていれば、お子さまも自然と「自分でできることは自分でするもの」と理解できるようになってきます。