



2月はたくさん雪が降り、雪遊びやスキーを楽しんだお子さまも多いのではないのでしょうか。まだまだ寒い日が続きますが、日中は日差しも出てきて暖かさを感じられるようになってきましたね。

そして、今年度も残りわずかとなりました。保育を利用してくださっているお子さまからも、またひとつお兄さんお姉さんになることへの楽しみな気持ちがたくさん伝わってきます。晴れやかな気持ちで新年度を迎えられると良いですね♪



3月3日のひな祭りに向け、まつむら第二歯科、松村歯科長岡診療所でもたくさんのお子さまがつるし飾り製作を楽しんでくださいました♪ひな祭りとなると雛人形を思い浮かべる方も多いかと思いますが、江戸時代には雛人形の代用品としてつるし飾りが用いられることが多かったようです。当時雛人形は高価で取り入れづらいとされていたため、お母さんやおばあちゃんなどがきれいな布や糸で小さな人形を作り、つるし飾りとしてお子さまに贈っていたとされています。現代では雛人形の代わりではなく、雛人形に添えるお飾りとして飾られることも多いそうです。今年一年もお子さまの健やかな成長をお祈り申し上げます。

鼻水上手にかめるかな？

季節の変わり目などで風邪をひいて、鼻水が出るというお子さまもいらっしゃるのではないのでしょうか。子どもは2～3歳頃になってくると鼻水を自分で上手にかめるようになってくると言われていますが、子どもにとって“鼻から息を出すこと”を意識するのは意外と難しいものです。保護者の方と一緒に楽しみながら鼻水をかむコツを覚えていける方法をご紹介します。

1. ティッシュを顔の前で広げ、まずはお口で「ふう～」とふいてみる
2. 1と同じようにティッシュを顔の前に広げ、次は鼻で「ふう～」とふいてみる
3. 片方の鼻を優しく抑え、片側の鼻だけで「ふう～」とふいてみる

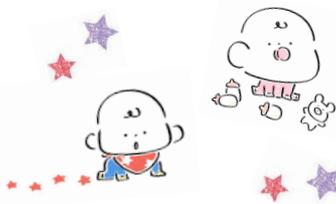
これができるようになったら、ティッシュ飛ばし競争に挑戦です！

1. 机の上に小さくちぎったティッシュを数個置く
2. 片方の鼻を優しく抑え、鼻息だけで勢いよくティッシュを飛ばしてみる

(この時、口から息を大きく吸いしっかりと口を閉じてから鼻で息をすることを伝える)

まずは保護者の方がお手本を見せてあげる事と、繰り返し伝えて少しずつ練習をしていくことが大切になります。焦らずに楽しみながら鼻をかむコツを覚えていけるといいですね♪





赤ちゃんから子どもへ



～イヤイヤ期は成長の証～

成長とともに自己主張の一環としてあらわれるのが、一般的に呼ばれている『イヤイヤ期』というものです。保護者の方にとっては大変な時期かもしれませんが、仕組みや対応が分かることでイヤイヤ期の見方も変わってくるかもしれません。広い心で温かく見守っていきたいですね。

イヤイヤ期はなぜ起こる??

2歳前後の子どもは、感情の制御や判断力を司る前頭前野の発達が未発達なため、我慢することが難しい時期です。前頭前野は脳の中でも特に成長が遅く、6歳頃までは成長が緩やかです。そのため、脳の成長過程の中で前頭前野が未発達であることと欲求の芽生えが衝突することで、イヤイヤ期がおきると言われています。

個人差はありますが、一般的には1歳半頃から始まり2歳頃にピークを迎え、3歳頃から落ち着くとされています。これは、3歳頃になると嫌な理由や自分は どうしたいかを少しずつ言葉で伝えることができるようになってくるからです。

イヤイヤ期大人はどう対応する??

注意は理由を付けシンプルに

安全面や周りへの迷惑を考え注意をしなければいけない時は「〇〇だからできないよ」など事実だけを冷静に伝えるよう心がけましょう。
強く怒りすぎたり突き放したりするは、子どもの自己肯定感が失われ自分の意見を表現する意欲を失ってしまう可能性がある為気を付けましょう。

見通しを持った声掛け、行動

「〇〇したら〇〇しようね」など事前に予定を伝えておくことで子どもも安心し気持ちの準備もできます。また、30分前など時間に余裕を持って行動することで、子どもの“自分でやりたい”を尊重でき、大人の心の余裕にも繋がります。

選択肢を用意し

子どもが自分で選べるようにする

大人が用意した服を着たがらない、おむつを履きたがらないという時は、自分で選べる環境を作ったり「こっちとこっちどっちがいいかな？」など選択肢を与え子どもに選んでもらったりするのもいいかもしれません。



子どもが納得するまで待つ・見守る

例えばご飯を食べるのが嫌だという場合は、無理やり食べさせたり椅子に座らせたりするのではなく「じゃあお腹が空いたら教えてね」など声をかけ主張を受け入れることも一つの方法です。

気持ちを受け入れ代弁する

自分の気持ちをうまく言葉で表現できず泣いたりすることもあるため、「〇〇したかったのかな?」「〇〇だから嫌だったのかな?」など代弁することで自分の気持ちを理解してもらえたと安心に繋がります。