

すこやか

2月 号
末広認定こども園
保健室 本村

子どもは風の子。寒さに負けずに元気に園庭で走り回る子どもたち。子どもたちの元気な笑顔はきちんとした体調管理ができてからこそ生まれるものです。今年は、コロナウイルス感染症により体調管理に今まで以上に注力させていただいており、子どもたちは例年以上に元気です！

飛散し始めました！

花粉症の方々にはつらい季節になりました。花粉症の代表的なものとして『スギ花粉』があげられます。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代においては、49.5%と大人の発症率ほぼと変わりません（参考：鼻アレルギー診療ガイドライン-通年性鼻炎と花粉症-2020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、今年はコロナウイルス感染症の影響もあります。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。

大人と子どもの花粉症の違い

「くしゃみ」より「鼻づまり」が主な症状

花粉症の主な症状といえば、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみですが、子どもの場合はちょっと異なります。子どもの場合はくしゃみがあまり出ずに、鼻づまりが多い傾向にあります。これは、鼻が小さいからつまりやすく、つまると花粉が入ってこないことからくしゃみも出ないということが原因になっています。

しかし、鼻づまりは見た目ではわかりません。そこで、見分けるポイントとしては、口をあけているかどうかです。鼻で息がしづらくなっているため、口呼吸することが多くなっているはずなので、注意深く観察してあげてください。

また、口呼吸が多くなると息をするために口を使うので、食事や薬などが飲み込みづらくなる傾向もあります。

大人はサラサラ、子どもは少し粘っこい鼻水

花粉症による鼻水は、大人の場合はサラサラした水のようなものが出ますが、子どもの場合は少し粘っこい鼻水も出ます。これも鼻づまりが主な症状となっていることに原因があるのではないかとわれています。風邪と見間違えてしまうかもしれませんが、鼻水が出ていたら花粉症も疑いましょう。

花粉症に勝つための
あなたの切り札は？



目の症状も高い率で発現

子どもの場合、目の症状も発症するケースが多く、頻繁に目のあたりをこすったりします。その他にも、目の充血や目のまわりのむくみなどもよくみられます。



鼻をピクピク、口をモグモグも花粉症の合図

鼻がムズムズするので、こすったり、かいたり、鼻をピクピク、口をモグモグして鼻や口のまわりをしかめたりします。また、鼻をいじり過ぎて、鼻血を出すこともあります。このあたりも発見しやすいポイントかもしれません。

自己肯定感を高めたい！

～Vol. 2～

先月からシリーズ化している『自己肯定感』。今回は、先月も少し触れましたが、自己肯定感の低い子ども特徴をお伝えします。

自己肯定感が高ければ高いほど自分を信じて、どんなことに対しても前向きに生きていけると言われます。逆に自己肯定感が低いと、高い人とは真逆の状態になり、**自分に自信が持てず、チャレンジ精神や積極性が失われてしまいます。**

自己肯定感が低いと自分を否定する癖が付いてしまうので、1度失敗をしたら2度と挑戦しない、応援されても負担に感じる、成功に対してもゆがんだ考えをもつようになるなどネガティブな影響を受けてしまいます。自己肯定感の低い子の特徴を具体的に紹介します。

1. 褒められても喜ばない

自己肯定感が高い子どもは、褒められると喜んだり、素直にありがとうといったりますが、低い子どもは喜ぶよりも褒められるようなことはしていないという態度を取ります。

また、褒められたことに対してうがった見方をすることも多く、本気で褒めていないと捉えたりします。

2. 怒られると自分を責めてものすごく落ち込む

自己肯定感が低い子どもは、怒られると自分を責めてしまい、ものすごく落ち込みます。子どもによっては黙って部屋から出て行ってしまったり、しゃべらなくなったりすることもあります。

自己肯定感が高ければ、落ち込むよりも「次は失敗しないように頑張ろう」と自分でモチベーションを高めることができますが、低い子どもは徹底的に落ち込んでさらに自分をダメな人間だと思い、行動力もなくなっていきます。

3. 挑戦することを嫌がる

自己肯定感が高いとチャレンジ精神が旺盛なので、たとえば公園に新しい遊具があれば、自分から挑戦しにいきます。

しかし、自己肯定感が低いと最初から自分にはできないと考えてしまうので、新しいことにチャレンジをしませんし、こちらから「やってごらん」といっても拒否をすることが多いでしょう。