



# すこやか

2月 号  
末広認定こども園室  
保 健 室



梅の花が咲きはじめ、園庭の桜の蕾も少しずつ膨らみ始めました。まだまだ寒いといえど、暦の上では春。植物は春を少しずつ感じて準備を始めているようです。今年度も残り1ヶ月ちょっとで終了します。1年の締めくくりを元気に過ごしたいですね。

## 子どもの花粉症について

こんなサインに注意

大人の病気と思われがちですが、5~9歳では13.7%、10~19歳では31.4%もの子どもが花粉症だというデータがあります。コロナ禍では判断が難しい病気でもあります。おかしいなと感じたら早めの受診をお勧めします。

### 花粉症の三大症状

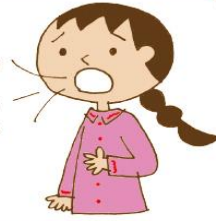
くしゃみが出る

鼻水・鼻づまりが続く

目をこする

#### ●口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口から喉に入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。



#### ●なかなか寝ない

息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、屋間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることも。

#### ●日中元気がない、きげんが悪い

## 花粉と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の周りの花粉との接触を減らしましょう。



## 花粉を家に持ち込まないために

### 外干ししない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

### 玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつるすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

### 服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉が付きにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。

# 自己肯定感を高めたい！ ~VOL.14~

「自己肯定感」は高すぎてもよくないのでは？という考え方は？

よく「自己肯定感」が高い状態と勘違いされやすいのが、自己主張が強い人、傍若無人の人、自己愛が強いのに他者への愛がない人、高慢な人、何か問題があると人のせいにする人、自分のことを正当化する人、などを「あの人は自己肯定感が高いから」と表現されることが少なくありません。しかし、実は、これらの言動は、すべて「自己肯定感」が低いことが原因で起こります。

「自己肯定感」とは、自分という存在をありのままに評価し、長所だけではなく欠点や弱点も含めて肯定的に受け止めることができる感覚のこと。「自己肯定感」が高いというのは、自分に対して持っている感覚をそのまま、自分以外の他者にも同じように向けられることが大前提となるため、そこにはおのずと他者への思いやりも生まれてきます。

自己肯定感を持つことは、今の自分に妥協して成長を止めたり、傲慢になることではなく開き直りやあきらめの感覚でもありません。自惚れでもありません。

本人は自分を尊重している、自分のことは大好きと信じていても、自分が思っているように、同じように他者も尊重できないのであれば、決して「自己肯定感が高い」人ではありません。それは「間違った自分大好きな人」であり、決して自己肯定感が高いとは言えないのです。むしろ自己価値を保とうと躍起になっている姿と言えます。

自分も相手もしっかり尊重できる、だからこそ人を尊重でき、人からも尊重される、その素晴らしいサイクルを作り出していけるのが「真の自己肯定感」をもつということなのです。

自己肯定感を持てると、どんな自分であっても、その自分をそのまま受け入れることで、恐れや不安や自己否定からではない安心感をベースにした真の意欲と共に、前に進む力を与えてくれます。

どちらかという自己肯定感が低いと感じている方が、自己肯定感を高めるスキルを身に付けて、自己肯定感の土台ができると、自己価値が揺るがなくなり、自分への信頼も強くなり、やがて「自分がやることはうまくいく」という自己効力感をもてるようになります。

それが目標や望みの実現を早め、何らかの課題や困難に直面した時も自己信頼の高い状態で、乗り越えていけるようになります。そのスキルが「自己肯定力」なので、自己肯定感をもっと高めたいと思う人が、自己肯定感を高めすぎても困るということは決してないはずですよ。

自己肯定感とは自信を取り戻すための起動力といえるのです。

いつも以上に文字が多くてごめんなさい。