



先日はまるで、春一番と思うような強い風が吹き荒れました。そろそろ日差しも春めいて寒さも和らいでく
ることを願うばかりですが、この時期は朝晩だけでなく、日中も突然真冬の寒さが戻ってくることがあるので、
上着で調節するなどして風邪には十分気を付けましょう。

がんばったみんなにハグを



1年間、たくさんがんばった子どもたち。ぜひ、オススメしたいスキンシップが「ハグ」です。

ハグでこんなにいいこと

- ・リラックス効果
- ・ストレス解消
- ・幸福感や安心感がアップ



なぜハグがいいの？

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。

おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできるのです。

.....
ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究も。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうですよ。

やってみよう / 手話で伝える「ありがとう」

3月9日は「サンキューの日」。目
ごころからお世話になっている人に「あり
ごとう」の気持ちを伝えてみてはいか
がですか？

もしも家族や友だちに耳が不自由な
ひとがいたら、「手話」で伝えてみま
しょう。簡単なので、ぜひ覚えてみて
ください。

手話の「ありがとう」



みぎて すいちよく た
こゆびがわ ひだりて こ
トんと叩く

手話と一緒に、ニコッと笑顔を添
えれば、「ありがとう」の気持ちがグ
ーンと伝わりやすくな
りますよ。



○成長痛とは:子ども(3~5 歳くらい)が夕方から夜になると膝などの痛みを訴えるが、朝になるとケロツとしており、検査をしても原因が見つからない。このような時に「成長痛」と診断されます。子どもは筋肉や骨・関節が未完成なのに、非常に活発に動きます。そのため疲れがたまって痛みの原因となると考えられています。成長痛という名前が誤解を招きやすいのですが、骨の成長とは無関係です。

○症状:膝の裏側、太股、ふくらはぎ、足首などを痛がります。どこが痛いのかははっきりしない場合もあります。痛みの特徴は夜(特に就寝前)になると痛み、朝にはケロツとしていることです。

○治療:子供の成長と共に治りますので、基本的にはほおっておいてもかまいませんが、成長痛は昼間の遊びに疲れに加えて、親や周囲の人からかまってもらいたい気持ちの表現とも言われています。家庭環境の変化(弟ができた、母親が仕事を始めた)があるようなときなどは特にそうです。ですから、子どもの訴えを無視せずに、積極的にスキンシップをはかる事も大切なことです。湿布をしたり、温めたり、マッサージをするなどは自由にしてかまいません。

○ポイント:足の痛みを訴える原因は成長痛ばかりではありません。昼間も痛がったり、歩き方がおかしい場合、次第に痛みが強くなるようなときには、一度は医療機関(整形外科が担当します)を受診し、適切な指示を受けるようにしてください。

