



## ごあいさつ

寒中お見舞い申し上げます。2回目の緊急事態宣言のなか、御一人お一人が、家族や自分の命を守るために人一倍の気遣いをし、厳しい寒さと不安の日々をお過ごしのことと思います。今は、コロナ・コロナとまた同じ言葉が口をつきますが、この試練がいつの日か教訓に代わることを信じて、今は踏ん張るしかありません。冬晴れの光をあつめて、せせらぎの「河津桜」の芽が膨らみ、緑の葉の重なりが見えています。

2月2日は節分、季節が変わる節目の前の日を「節分」といいます。春・夏・秋・冬と季節が変わるので節分は4回ありますが、特に春の節分を昔から1年の始まりとして、大切にされてきました。2日の節分、ルームも1年間無事過ごせるよう豆をまいて、病気や災いを追い出し、皆様方の健康を祈りたいと思います。

## 冬、快適に眠るためのコツ（室温・服装・寝具は？）

朝晩の冷え込みが厳しくなり、起床時に「目覚めが悪い」と感じるが多くなったのではないのでしょうか。冬の寝室の最適な温度は、18度から22度です。湿度は50%前後が良いとされています。就寝の1時間前からエアコンやヒーターを稼働させ、室内を温めておくことも大切です。但しエアコンを稼働させると部屋が乾燥して、湿度が下がりやすくなるため就寝中もエアコンを使う場合は、加湿器を使ったり、洗濯物の室内干しにして、室内の湿度を保ちましょう。その上でエアコンのタイマー機能を使い、起床1時間前前に電源が切れるように設定しておくことと就寝中は室内が温かく保たれ、朝は少し室温が下がって、目覚めやすくなります。次に服装ですが、人は寝ている間に平均で20回以上も寝返りを打つため、寒いからと厚着して寝ると体を動かしにくくなり、睡眠の質が下がります。パジャマは、綿が柔らかいニットは保温性に優れている上、肌触りもよく体になじみます。体が冷えやすい人は首・足首・手首をしっかり覆うパジャマで体を温め眠りましょう。

また、子どもが掛け布団を頻繁に蹴る様であれば着込みすぎです。子どもの寝る前に腕やふくらはぎがほんのり温かく感じる程度が最適です。



## コロナの影響でマスクの冬本番、水分を十分に

新型コロナウイルスの影響で高まっている「隠れ脱水」は、乾燥する冬場に起こりやすく、今季は日常的にマスクを着用しているため、渇きに気付きにくく、水分の補給も減ってしまうからです。隠れ脱水の危険は乾燥が強まると、皮膚等からの蒸発が増す一方で、喉があまり乾かないため脱水に気付かず、更に暖房でより乾燥した室内では蒸発が進み水分が奪われやすくなり、「今年はこれに新型コロナの影響も加わり」と懸念されています。マスクは保湿効果があるため、喉の渇きがさらに感じ取れず、水分補給の回数も減り、加えて感染予防で外出の機会も減り、水分を保つ役割もある筋肉の量が減少し脱水が起こりやすくなると言われています。特に子どもは、泣いているが涙の量が少ない・食欲がない・皮膚に弾力性がない。こうなる前に喉が渇かなくてもこまめに水分を補給する・加湿器などで部屋の中を適度の加湿するようにしましょう。

## 大人としての決定権を明確にする

遊びの中で、決定権を誤解している子どもは、他の子どもからすかさずおもちゃを取り上げます。黙ってではなく一応「貸して」と言いながら、すぐに取り上げる子どももいます。貸すか貸さないかを決めるのは相手ということが分かっていますから、教える必要があります。「貸して」といった際には、子どもが取り上げられないように関わる大人が制止します。そして、相手が「いいよ」というまで、渡さないようにするのがルールです。

決定権を誤解させる原因は・・・行き過ぎた子どもの意思尊重があります。あるご両親は2歳前後から強まってきた我が子の自己主張を、全面的に受け入れてきました。その結果、何でも自分の思い通りになると誤解してしまい、すべて自分で決められると思ってしまいます。遊びや生活の中で、自分で決められること・人が親が決めることを明確に分け、はっきりと伝えることが必要です。他にも注射で騒ぐ子には、注射をするのを決めるのは親であり医師であること、おもちゃ屋さんでダダをこねる子に対して買うか買わないかを決めるのは大人・親の仕事であります。子どもは、自分の思い通りにならない経験を通して、徐々に自分で決められる内容や範囲を理解していきますので、根気強くかかわって行きましょう。