

# Manna&Babyこどもクリニック通信

あつという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。気候の変化はありますが、体調管理に気をつけながら室内ならでの過ごし方を楽しみましょう。

福岡市城南区長尾4丁目6-17  
TEL 092-866-8800  
http://mannaandbaby.or.jp/  
アイチケット順番とり  
http://paa.jp/t/188601/

第116号 令和1年6月



## 忙しい朝に

どの家庭も朝は大忙し。栄養たっぷりの朝食＝手間のかかることと決めつけてはいませんか？実はそんなこともありませんよ。

たとえば

### 手間をかけない朝食5ステップ

- 1 下ごしらえ？しない、しない！
- 2 手作りは心がける
- 3 子どもの手を上手に借りる
- 4 「切るだけ」「載せるだけ」「レンジのバリエーションを覚える
- 5 残り物をワンポイントアレンジする

### 簡単で食べられる朝食

#### 夏の朝はスムージー

バナナ・いちごなどを凍らせておく。ヨーグルト、牛乳、甘みが足りなければはちみつをミキサーにかけただけ！

#### 親子合作サンドイッチ

パンと具を並べて勝手に各自ではさみましょう。子どもサンドイッチを自分で作れば楽しいはず！

#### チーズを使わない簡単ピザトースト

玉ねぎのみじん切り・塩コショウしたひき肉を生のままパンに広げ、上にはトマトの輪切りをのせてオリーブ油をかけオープントースターでやくだけ！

#### 昨日の夜の残りのカレー

「昨日のカレーの残り」は子どもたちも大好き。スライスしたゆで卵をポンっとのせるなど何かプラスすると違った印象になりますよね

1日の活力となる朝ごはん。子どもの元気の源だから、少しでも栄養価の高いものを食べさせてあげたいですね！上記を参考にしながら親子の時間を大切に、元気ごはんをつくってみてはいかがでしょうか。



## 園・学校でのひやりはっつ

子どもの成長過程の中で保育園・学校に通うことは自然なことです。アレルギーのあるお子様は給食など学校生活のなかで心配なことも多いことでしょう。そこで園・学校でのひやりはっつ事例をご紹介します。

### 事例 1歳男児 牛乳アレルギー

おやつ時間に4歳の姉がヨーグルトを食べて、患者の顔の前でくしゃみをしたところ、くしゃみを浴びた直後から顔中を掻きむしり、まぶたがパンパンに腫れ上がった。

姉のくしゃみの中に含まれていたヨーグルトによる接触性皮膚炎の症状です。

アレルギーのない児童と集団で食事をする場合、患児に除去食が提供されていても食後に予期せぬ事態からアレルギー症状を生じることがあるため、食後の手洗いやうがいは徹底させる必要があるでしょう。

このようにアレルギーの子だけでなく、家族や遊び友達との関わり方にも注意しながら楽しい学校生活や家族の時間をたくさんつくりたいものです。

## 子供との関わり方

今の時代、どのように子育てをしていったらいいだろうか？

悩んでいるお母様もいらっしゃるのだと思います。

何気なく朝テレビをみていたら、子育てのヒントになるようなことを言われていました。小さな社会に親元を離れて旅立ち時、「かわいがられる子」・「人に助けってもらえる子」に育てておくといいと言われました。

責任感の強い親御さんは



子育て

つつい『最後までやりぬきなさい』・『きちんとしなさい』・『ほらっ！キャップがまたあけっぱなし！』・『何度片付けなさいと言ったらわかるの！』・『ダメじゃない！』・『ほんっと！のろいんだから！』とどまることを知らないくらい言葉を使ってしまいがちです。

社会にでて困らないようにと思うからです。この子の為と思えばこそ…。それと私がイライラ・・・してる。

本当に子育ては毎日同じことの繰り返しです。しんどいです。

実はお母さんが我が子になげかけた言葉が30年後ブーメランのように老いた母の所で看護する我が子から同じ言葉が返ってくると言われていました。

子育ては循環する。人生も循環するのだそうです。

では『可愛がられる』・『人から助けってもらえる子』に育てる為にはどのように接したらよいのでしょうか。



『子供にやさしく言葉で伝える』・『自分がかけてもらいたいような言葉で語りかける』だそうです。



ハーバード大学では“やめる練習”をさせるそうです。押ししたり引いたりということでしょうかお母さんの感情を上手にコントロールする方法でしょうか。

頑張りすぎない！最後までやれない時もある！人にたよることもあっていい！ということだと思います。

子育ても、人生も頑張りすぎないで肩の力を抜いて、周りの人の意見も聞いてみましょう。