



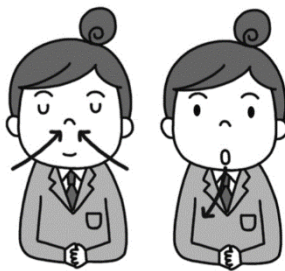
寒い日が続いたかと思うと急に気温が上がったり、体調管理に難しい時期です。寒さでブルブル震えている大人をよそ目に、外で元気いっぱい遊ぶ子ども達。頼もしい限りです。年末に流行した胃腸炎が終息したと思ったら、1月に数名のインフルエンザの罹患者が出ました。今は、溶連菌感染症が出始めています。新型コロナウイルスがニュースになったり、感染症の話題は尽きません。当たり前というくらい言われていることですが、予防の基本は手洗いうがいです。ぜひ、子ども達と一緒に実践してください。



### 上手に感情をコントロールできていますか？

ストレス社会と言われて長いですが、仕事が忙しくなり、日常生活もままならぬようになってくると、ちょっとしたことでイライラすることがあるのではないのでしょうか。そんな状態のとき、かわいいけどいろいろな難題を言う子ども達に感情をぶつけたくなることもあるでしょう。何をやってもかわいくてしょうがない、というのであればよいのですが、親も人間ですからいろいろあります。まずは、怒りを鎮めて、いったん冷静になるためにいくつか試してほしいことがあります。参考にしてください。

#### 深呼吸を繰り返す



●鼻から吸って口から息を吐くようにする

#### 数をかぞえる



●100から3ずつ引いた数を数えていく等

#### 呪文をとる



●「大丈夫、大丈夫…」や「気にしない、気にしない…」等

#### その場から離れる



●離れた場所で、深呼吸などをするのもよい