



# の・び・の・び



## 赤ちゃんの睡眠リズム

生まれたころの赤ちゃんは、昼夜の区別なく、ほぼ一日中眠っていますが、出生後から4か月ごろまでの間に、昼は大人がかかわってあそび、夜は暗くて静かな環境を整えることが大切です。そうすると、5か月を過ぎるころからは、「昼間起きて、夜眠る」という、睡眠リズムが整っていきます。



## 1歳でも花粉症になる？

花粉症になるのは小学生ごろからと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

### 気になる症状

水っぽい  
鼻水が続く

外に出たときに  
目をかゆがる



目がくじゅく  
じゅけている

### なってしまったら

- 花粉の飛び時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、花粉の付いた服を着替える
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

## 甘えることって、とっても大事

### アタッチメントを知っていますか？

抱っこされたり、なでられれたりすると、赤ちゃんや子どもの脳内にはオキシトシンなどの幸せホルモンが湧き立ちます。その「とても心地よい状態」のときにいつも見聞きする「やさしい声」や「笑顔」が結びついて、アタッチメント（愛着関係）が作られます。

子どもはその関係をベースに、外の世界の探索を始めます。赤ちゃんの時期を卒業しても、子どもが不安そうなときは、いつでもぎゅっと抱きしめてあげてください。

愛着関係があるから、  
少し離れても  
大丈夫



## 薄着になったら トイレトレーニング

薄着になって着替えがしやすく、トイレトレーニングを始めるのにいい季節になりました。おうちで取り組むときのポイントは…



トイレを  
楽しい場所に

好きなキャラクターのマットを敷いたり、照明を明るいものに変えるなど、行きたくなる場所にしてみましょう

他の子と  
比較しない

お子さんのペースで、焦らず取り組みましょう。「〇〇ちゃんはもうできるよ」など、自信をなくすような声かけはNG

とにかく  
ほめる

「自分でできた」という自信を育てる大切なステップです。小さな成功をたくさんほめてあげましょう

