

園長の中野です。

入園式から約 20 日経ちました。子供達は元気に登園しています。

泣くお子さんも少しずつ減ってきています。

子供達には 3 つの約束をしています。

- ・夜は 8 時に寝て、早く起きること、そして「おはようございます」と挨拶をすること
- ・朝ごはんを食べてトイレにいったウチをすること
- ・TV やゲームは 1 時間以内にすること

この 3 つが守れていれば、園の生活はとても楽しいものになります。

大人の都合で守れないこともあるかとは思いますが、この時期にしかできない、とても大切な発育時期を子供中心生活にしてみてもいいかでしょうか？！

私自身、1 歳 8 ヶ月の子育て中です。食べる事、寝る事を中心に上記 3 つの約束を実践中です♪

先日、王瑞雲（おうずいうん）監修の「おうちでできる“子供のための自然療法”」を購入しました。子供が病気になったとき、病院に頼る前に自宅でできることがあります。

先日、息子が熱はないのですが、咳や痰がでる症状がありました。そこで、「咳や痰における症状の対処法」をご紹介します。↓

咳や痰がでるときは、ゴマやナッツ類、スナック菓子はお休み。脂が多い食品や油料理も出来るだけ控えます。

咳や痰には、大根・レンコンがお勧めです↓

- ・大根おろし
- ・だし、醤油、生姜で薄味つけた大根の煮物
- ・レンコンの摺おろし+もずく+酢醤油少々
- ・レンコンの摺おろし+りんごの摺おろし

私はアレンジして、レンコンの摺おろし+山芋+だし醤油を混ぜ、お焼き風にして食べさせました。お蔭で病院に行かず薬なしで治りました。

咳がひどいときは背中にクッションや座布団などを当て、上半身を起こした状態で寝かせると楽になります。寝る前にメントールの入ったクリームを胸にぬるとスーッと気持ちよくなります。吐いた物や痰が喉に詰まらないように横向きに寝かせます。

風邪ではない咳もあるので様子を見てかかりつけ医に相談してくださいね。

読んで下さり、ありがとうございました。