



# 子育て通信 7月号

2020年7月発行  
八幡市 子ども・子育て支援センター  
子育て支援センター

暑い日が続く季節がやってきました。梅雨明け直後は体も暑さに慣れていないので、水分補給や体調管理に気をつけながら暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

## 熱中症に気を付けよう

### 熱中症の症状って？

- めまいや立ちくらみ、顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気、頭痛など
- 汗のかき方がおかしい  
(拭いても汗が出る、まったく汗をかかない)
- 体温が高い、皮膚の症状  
(皮膚がとても熱い、赤く乾いている)
- 呼びかけに応じない、ひきつけを起こす
- まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない

## 子どもの熱中症予防ポイント

- 水分をこまめに、多めに取ろう
- 熱や日ざしから子どもを守ろう
- 地面の熱に気を付けよう
- 車の中など暑い環境に置き去りにしないようにしよう
- 室内遊びも油断しないようにしよう
- 周りの大人が気にかけてよう
- 外で夢中になりすぎない



## もし「熱中症かな？」と思ったときは

- すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- 涼しい場所へ移動しましょう
- 衣類を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- 塩分や水分を補給しましょう



(参考)「熱中症ゼロへ」一般財団法人 日本気象協会  
「熱中症予防情報サイト」 環境省

## あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。シャワーなどで治まることもありますが、かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。

ひどくなってくるようなら小児科や皮膚科を受診しましょう。



# 人を思いやる力を育むには

他の人の気持ちを理解し思いやる力は、子どもが社会で生活していくためにとても重要になってきます。子どもは自分の気持ちを理解してもらった経験が基礎となり、他の人の気持ちを理解できるようになります。

この力を育むためには、大人の関わりが不可欠です。以下、どのような関わりが望ましいか、具体的に見ていきます。

## 泣くことで自分の気持ちを伝える時期



生まれてすぐの頃からしばらくは、「おむつがぬれて気持ち悪い」「おなかがすいた」等生きていくために必要な最低限度のことを訴えようとして泣きます。

「気持ち悪かったね」「おなかがすいたね」など子どもの心の状態に合った言葉をかけてあげながら、おむつを替える、ミルクをあげるなどしてあげてください。

## 発声、ゆびさしなどで気持ちを伝える時期



成長とともに、激しい感情を伴って泣くこと以外に、「あー」などの声を出すようになります。また、自分の注目しているものや欲しい物を指さすようになってくるので、「あのおもちゃがほしいのね」「あっちへ行きたいのね」「あれは何だろう」など、気持ちを考えながら言葉にしつつ、対応してあげてください。

## 1つもしくは2つの単語で気持ちを伝える時期

理解できる言葉が多くなると、単語を話すようになります。

そして徐々に2つの単語を組み合わせ、「ママとって」などといえるようになります。

同時に「〇〇がしたい」など意志がはっきりしてきますが、一方で自分の思いを十分に伝えることが難しいため、物をたたいたり、地面に転がるなど力づくで思いを伝えることがあります。



友だちとおもちゃなどをめぐってけんかになることもこの頃増えます。そういう時には「ほかの子の物」「取ってはだめ」など遊びのルールを教えることは大切ですが、「おもちゃが欲しかったのね」など子どもの思いを一度は受け入れてあげることも大切です。

気持ちを受け入れてもらったという体験から、他の人の気持ちを理解し思いやる力が徐々に育まれていきます。

他の人を思いやる行動をすると、同じように思いやりの行動を返してもらいやすくなります。子どもが社会に出てたくましく生きていくためにも、人を思いやる力は日々育んでいきたい力です。

心理士 竹内

参考文献：赤ちゃんの発達とアタッチメント 遠藤利彦著

子どものこころの発達を支えるもの グレイアムミュージック