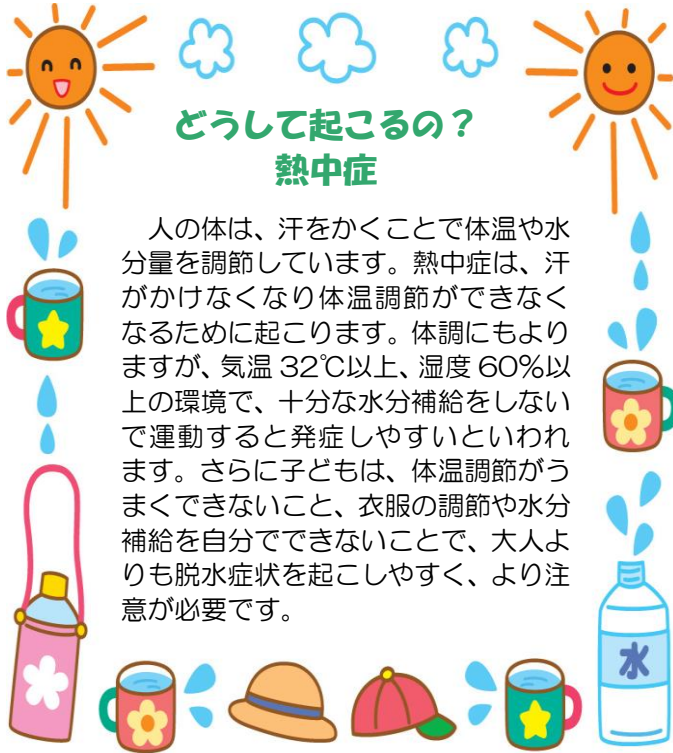




子育て通信 7月号

2022年7月発行
八幡市 子育て支援センター
第二子育て支援センター
子ども・子育て支援センター

7月半ばには梅雨が明け、暑い日が続きます。熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。



どうして起こるの？ 熱中症

人の体は、汗をかくことで体温や水分量を調節しています。熱中症は、汗がかけなくなり体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温32℃以上、湿度60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれます。さらに子どもは、体温調節がうまくできないこと、衣服の調節や水分補給を自分でできないことで、大人よりも脱水症状を起こしやすく、より注意が必要です。

熱中症の予防のポイント

- 日中は帽子を被って外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して体感温度は大人より2～3℃高いと言われています。散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性・吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、子どもが欲しがるときだけでなく、大人から声をかけこまめに行いましょう。“のどが渇く前に”が大切です。
- 室内にいても熱中症になることがあります。クーラーを上手に使うことで温度調節をしましょう。設定温度は、27～28℃が適温と言われています。



夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。接触感染や飛沫感染で移ります。感染力が強いため、家庭内でも手洗い・うがいをしっかりして予防しましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼうし、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



咽頭結膜熱（プール熱）

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうしができ、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

0才~3才頃の“ことば”ってどうやって育つの？

この時期、ことばをどれくらい話すかは個人差があります。周りのお子さんとの成長を比べると大人が不安になることもあるかもしれません。この時期のことばの成長にとって大切なのは、大人と子どもとの間で、「あ！わかり合えた！」と思える時間を積み重ねていくことだと思います。今回は、この時期のことばの成長を見守っていくポイントをお伝えします。

ゆっくりやさしいトーンで声かけを

ゆっくり、優しく話しかけることで子どもは大人の言っていることに注意を向けやすくなります。子どもが大人と目線を合わせやすいよう、大人が子どもの前に回ってあげたり、そばに行ってことばをかけてあげられるとよいですね。



子どもの関心のあるものを一緒にみつめて

子どもが関心を持ったことに大人も関心をもってくりかえしつきあっていくことが大切です。大人が子どもの視線の先を一緒にみつめて、子どもの興味に寄り添ってことばをかけてあげられるとよいですね。

ことば以外でのコミュニケーションを大切に

子どもは、ことばだけでなく、笑ったり泣いたり、身ぶりや手ぶり、表情など全身をつかって自分の気持ちを伝えようとします。「今、どんな気持ちでいるのかな？」と大人が子どもの気持ちに思いをめぐらせながら対応していくことで、子どもは何かを伝えようとすることに自信が持てるようになっていきます。子どもの気持ちを代弁し、共感してあげられるとよいですね。



子どもをほめることばかけを

できたことをほめる肯定的なことばかけは、子どもの耳や心によくひびきます。生活の中では禁止のことばが多くなりがちですが、禁止のことばより肯定のことばを増やしていき、できたことをことばや拍手などでたくさんほめてあげられるとよいですね。

気持ちに寄り添ってしてくれる人がいることで、子どもは人を信じる力と自分の気持ちを伝えていく方法を学んでいきます。大人も子どもも笑顔で楽しい時間を過ごせるとよいですね！

参考文献：「こどものこころ百科」 東山紘久著 ほか
心理士