



子育て通信 8月号

2023年8月発行 八幡市 あいあいポケット そよかぜ すくすくの杜

まぶしい太陽の陽射しと共に夏がやってきました。真夏の暑さに負けないように、生活リズムを整え、栄養と水分をしっかり補給して、元気いっぱい遊びましょう。屋外と屋内の温度差が激しいため、夏バテや熱中症には十分気をつけてくださいね。

熱中症

人の体は、汗をかくことで平熱を保っています。外気温や室温が高くなると汗をかき、熱を放散することによって体温を下げる仕組みがあるからです。しかし、体温調節機能が未熟な子どもや、大人でも体温調節が上手くできないと、体内に熱がたまり、熱中症を発症します。脱水の状態は、汗の元となる水分が体内で不足しており、汗をかくこと自体ができなくなります。そのため、体温を下げることができず、熱中症に繋がります。熱中症は、急に発症する病気であり、発症した時点で既に症状が重いという特徴があるため、何よりも予防が大切です。

家で気をつけること

- 水分** こまめに水分補給をしましょう。“喉が渇く前に”がポイントです。小さい子は自分で喉の渇きを伝えられないため、大人から水分補給を促しましょう。
- 睡眠** 睡眠不足の時は、熱中症にかかりやすいです。熱帯夜では、室内の温度も高く、寝苦しく、十分な睡眠が得られなくなるため、空調を使って夜間の室温が一定(お勧めは26~28℃)に保たれるよう工夫をしましょう。寝る前に、コップ1杯程度の水分補給をしましょう。
- 外出** 子どもは地面からの照り返しの影響を強く受けます。暑い時間帯(午前10時~午後2時)の外出は避け、涼しい時間帯を選びましょう。熱中症アラートが発令されている日は、外出を控えましょう。保冷剤・冷感グッズ・扇風機の使用や風通しの良い服装にする等、暑さ対策も忘れずに。

熱中症の手当

小さい子どもは自分で訴えることができません！しんどくても、遊びに夢中になり、気づいた時には既に重症になっていることも・・・

めまい、顔色が悪い、お腹が痛い、吐く、足などのこむら返り、全身がだるい

涼しい所へ移動し、体を冷やします。水分(イオン飲料)を飲ませます。しばらくたっても回復しなければ、病院へ連れて行きましょう。

カが入らない、ぼーっとしている

危険信号です！病院へ連れて行きましょう。

倒れて意識がない、けいれんを起こした

命の危険が迫っています！救急車を呼びましょう。

子どもを車内に置き去りにしない



エンジンを停止すると、車内は短い時間で熱中症の危険がある温度まで上昇します。絶対に子どもだけを車内に放置してはいけません！脱水や熱中症になり命の危険に繋がります。

“親子で絵本を楽しむ時間”をつくりませんか？

親子で寄り添って1冊の絵本をみながら、ゆったりと過ごすひとときは、子どもにとっても、親にとってもかけがえのない大切な時間です。生まれたばかりから、0か月、1歳・・・やがて5歳へ。子どもの運動・言語能力やコミュニケーション力はどんどん発達していきます。月齢や年齢を目安に、とっておきの絵本を見つけてください。

0歳・1歳

0歳の赤ちゃんの視力は、生後2カ月で0.02程度、1歳頃は0.3程度です。輪郭や色がはっきりしている絵本がよいといわれています。また、まるで赤ちゃんの前にいるように、人間や動物が正面を向いて描かれているものがわかりやすいので、『いないいないばあ』のような絵本を選んであげましょう。

この時期の聴力は非常に発達しています。絵本を読んでいるとき、絵は見えていないようでも読んでくれる声は聞いています。そこで大切になってくるのが、絵本の言葉です。リズムカルで、子どもにとって身近な言葉の絵本を選んであげましょう。1歳の子どもは、絵本の中の「ねこ」という言葉と一緒に「ねこ」の絵をさし示されることで、「言葉」と「もの」の関係を学んでいきます。食べ物、生き物、乗り物など身近なものが描かれている絵本を選んであげましょう。



2歳・3歳

2歳の子どもは、ことばのイメージが大きく育ち始め、体験したことだけでなく、まだ体験していないことにも想像力を働かせられるようになります。そして、想像しながら楽しめる、ストーリーのある絵本を好むようになります。初めは、現実の世界からかけ離れた絵本より、『しろくまちゃんのほっとけーき』のような、子どもの日常的な体験を土台として物語が展開する絵本を選んであげましょう。

3歳の子どもは、イメージする力が育ち、現実から離れた知らない世界や、未体験のことへの興味・関心が膨らんでいきます。ファンタジー絵本や昔話など、さまざまな種類の絵本を読み、新しい世界と出会わせてあげましょう。



4歳・5歳

4歳の子どもは、言葉がいくつかの音の集まりだと知り始めます。しりとり遊びや逆さ言葉など、言葉と音との関係に興味を持ち始めます。言葉遊びが出てくる絵本を選んで、楽しみながら言葉のもつおもしろさや感覚を育てましょう。また、目に見えない世界への憧れや探究心を満たすファンタジー絵本、冒険物語もおすすめです。現実から離れた物語の世界を楽しみながら、イメージの世界はどんどん膨らむでしょう。

5歳の子どもは、自分自身の気持ちや相手の気持ちに敏感になりだす時期。主人公の生き方に感動できるなど、子どもの内面に響くような絵本に出会わせてあげましょう。そうした絵本との出会いを通して、豊かな感情が子どもたちの中に生まれ始めます。



最後に・・・

お母さん、お父さんの中には「忙しくて、絵本を楽しむ余裕がない」と感じている方もいらっしゃるかもしれませんが、でも、忙しい日々だからこそ、5分・10分という短い時間でも心を落ち着けて、親子でゆったりと絵本を楽しむ時間をもってみてはいかがでしょうか。

あとから振り返れば、子どもはあっという間に育ってしまうもの。そして、親子で絵本を楽しむ時間には限りがあります。その限られた時間を大切に味わってください。親子で一緒に絵本を読んだ時間は、子どもたちの記憶の中でずっと良い思い出として残っていくでしょう。