



子育て通信 7月号

子どもは外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体温が早く上昇します。そのため、大人よりも早く熱中症にかかります。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、暑さ対策をして夏を乗り切りましょう。

熱中症を防ぐ4つのポイント

① 気温や注意報をこまめにチェックする

気温や湿度が高いとき、また暑さ指数が『警戒』『厳重警戒』『危険』のときは、屋外での活動を控えましょう。

② 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。

③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れず、かえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

④ 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせます。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を疑ったら涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ飲ませましょう。

車の中の暑さにも気をつけてください

旅行などで、車に長時間乗る機会が増える時期、車内の暑さ対策も大切です。

日差しを防ぐ工夫を

エアコンをかけていても、直射日光が当たると暑いもの。子どもが座るチャイルドシートのそばに日よけを設置するなど、日差し対策をしておくとお安いです。



子どもを車内に置き去りにしない



子どもだけを車中に残さない

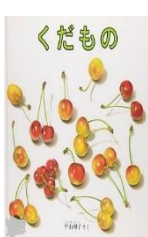
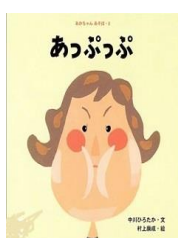
炎天下の車内は、あっという間に室温が上がり、エアコンを付けていても、エンジンがオーバーヒートして停電したり、子どもがスイッチをいたずらしたりする危険があります。短時間でも、絶対に子どもだけを車内に残してはいけません。



親子で絵本を読む時間が保護者の方にとってもお子さんにとってもとてもかけがえのない時間となります。お子さんが生まれたばかりから、運動・言語能力やコミュニケーション能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ね。このお便りで乳児期における絵本の役割や読み聞かせのポイントなどをお知らせします。



♡日に日に成長する0歳児は絵本を読み聞かせるというよりもコミュニケーションを楽しむと考えるといいでしょう。この時期の子どもにとって絵本は会話や遊びの延長線上にあるものです。大人と絵本を一緒に過ごす時間に心地よさを感じ、絵本を楽しいものと思うことができればそれで十分です。単純な輪郭とはっきりとした色づかい、リズムがある言葉が大好きなので、「くっついた」や「だるまさんシリーズ」などがおすすめです。



♡一人歩きも安定し、視野が広がって「自分の世界」がどんどんできてくる1歳児。個性が育ち始めるのもこの時期と言われています。分かる言葉が少しずつ増え、絵本で出会う言葉や絵にも興味を示すようになってきます。この時期の子どもはほとんどと言葉が蓄えられていきます。耳で聞く情報と目で見える情報で簡単なお話もできるようになってくるので、「あっぱっぷ」や「くだもの」などがおすすめです。

♡体も成長し、話す言葉も日に日に増える2歳児。いろんなことが以前よりも上手にできるようになり、まだ一人でできないようなことでも「自分でやりたい」と意欲的に取り組みます。絵本の中で出会うことにも積極的に興味を示し、耳で聞く言葉と目で見える絵をもとにイメージを膨らませてお話を理解するようになってきます。また分かりやすいお話であればストーリーを追って理解することができるようになるので、「おおきなかぶ」や「はらぺこあおむし」などがおすすめです。



読み聞かせのポイント

♡絵本を揺らさないように、絵を邪魔しないように持ちましょう。ページを雑にめくると子どもの満足感は低くなってしまいます。ゆっくりとめくるようにしましょう。

♡絵本の読み聞かせのときはお子さんを膝の上に寄せ、スキンシップを取りながら読み聞かせをしましょう。お子さんは保護者の方のスキンシップが大好きです。また絵本を読み終わったとたんに「もう1回!」とくり返し絵本を読んでもらうことを望むお子さんもいるでしょう。それはお子さんが絵本を気に入っている証拠です。時間が許す限り何度も読んであげてください♡

参考文献：よくわかる！絵本の選び方・読み方

0～5歳子どもを育てる「読み聞かせ」実践ガイド 児玉ひろ美