



本格的な夏です。たくさん汗をかくと体力を消耗し、食欲も落ちやすくなります。バランスの良い食事を心がけ、しっかり休息をとり、体調の変化に気をつけながら元気に夏を楽しみましょう。糖分が多い飲み物や冷たい飲み物ばかりを飲んでいると、食欲不振や夏バテの原因につながるため、注意が必要です。

気をつけたい夏風邪



咽頭結膜炎（フル熱）

その名の通り、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族皆でこまめに手を洗い、タオル等を共有するのはやめましょう。

特徴

- のどの腫れ、痛み
- 白目が充血し、まぶたが腫れる
- 39～40度の急な高熱

ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかる事があります。

特徴

- 39～40度の急な高熱
- 口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- のどの痛み

手足口病

最初に口の中にポツポツと発疹ができ、痛みのため飲んだり食べたりする事を嫌がります。熱が出る事もあります。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

特徴

- 口の中の発疹が痛むため、飲んだり食べたりするのを嫌がる
- 手のひらや足の裏に発疹ができる

夏風邪時のおうちでの過ごし方



熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのを嫌がる事もあります。脱水にならないよう、水分を取らせるようにしましょう。また、アイスクリームやゼリー等、口あたりやのどごしの良いものを少しずつ取るのも良いでしょう。夏風邪に特効薬はありません。休息が一番の薬です。しっかりと体を休めて回復させる方がぶり返しにくく、長引きません。

お子さんの成長を「見える化」しましょう

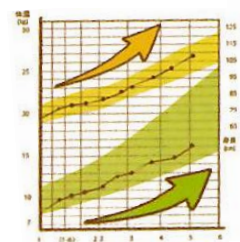
計測したら、親子（母子）健康手帳等の身体発育曲線（成長曲線）に記入して、成長を「見える化」しましょう。

点にこだわらない

計測値を記入すると、つい「同年代の子どもに比べて大きいかわ小さいか」に注目しがちですが、大切なのは経過です。身長や体重はちょっとした事でも影響を受けるため、数字だけを見るのでは無く、長い目で子どもの育ちを見守りましょう。また、成長曲線は2歳でグラフが分かれています。これは身長を立てて測るようになるためです。

グラフのカーブが大切

数字だけでは、増えているかどうかはわかりませんが、グラフにすると成長曲線に沿って、順調に増えているかがわかります。少し小さくても、伸びの度合いに沿って育っているなら心配ありません。伸びの度合いが低い時は経過に注意しましょう。





わらべうたってなあに？

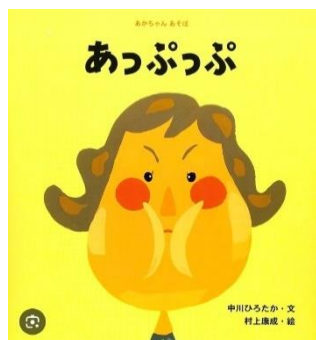
～わらべうたのことを知り、親子で楽しく遊ぼう！～

今月の子育て通信では親子で家の中でふれあって遊ぶことができるわらべうたについて紹介します。平安時代ごろから歌われているわらべうたは、同じわらべうたでも少しずつ言葉やメロディーが違ふことがあります。時代の変化とともに歌詞が足されたり割愛されたりする場合もあり、これが正しいと言えるものはありません。その時々の子どもたちの興味に合わせて変化してきた歌だからこそ、今日まで伝わり続けたのだとも言えます。そこで乳児期におけるわらべうたのポイントや楽しみ方をお知らせします。



えほんで楽しむわらべうた 「あっぱっぷ」

「あっぱっぷ」 中川ひろたか・文 村上康成・絵



「だるまさん だるまさん にらめっこしましょ わらうとまけよあっぱっぷ」というだるまさんのわらべうたがモチーフとなっている絵本です。

誰もが一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。お子さんと目を合わせながら読み聞かせをするだけでもニコニコと笑いながら絵本を見てください。また、わらべうたのみで楽しむときのアレンジポイントとして「だるまさん だるまさん…」のところでは手やハンカチで顔をかくし、「あっぱっぷ」で保護者の方が面白い表情をしてあげるとさらに盛り上がります。



* 赤ちゃんはお腹の中にいる時からお母さんの声が聞こえていて、声のトーンやテンポには敏感に反応する力をもっています。大人が子どもに歌いかけることは、スキンシップと同じように心の安定をはかる効果があります。たくさん歌いかけてあげましょう。

* 1歳頃の発達の最大の特徴は、歩き始めるようになることです。立ったり動いたりするわらべうたとふれあい遊びをバランスよく取り入れたり、お友達と一緒にできるものも取り入れて楽しめるといいですね。

「なべなべそこぬけ」や「いっぽんばしこちょこちょ」など他にもたくさんあるので、いろんな『わらべうた』を親子で楽しんでみてくださいね。

参考文献：0～5歳児の楽しくふれあう！わらべうたあそび 120 阿部 直美著