



# すこやか

7月 号  
末広認定こども園  
保 健 室

梅雨が明け、本格的な夏が始まりました。子ども達は、水遊び・どろんこ遊びを楽しんでいますが、気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、熱中症が心配です。園では十分に配慮していきますが、ご家庭でも食事や睡眠をしっかりととり、熱中症になりにくい身体を作っていきましょう。

## 熱中症はどうして起こる？

### 体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。**皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりにすぎを防いでいるのです。**



### 熱中症の危険があるとき

- 気温が高い**  
皮膚から熱が放出されにくくなります。
- 湿度が高い**  
汗が蒸発しにくくなります。
- 水分不足**  
体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。
- 急に暑くなった**  
体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



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。

## 熱中症を防ぐ4つのポイント

### 1 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、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、遊ぶ前に水分をとり、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。



## 熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、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与えましょう。

## 爪トラブル

裸足保育が始まり、爪トラブルが増えています。子ども達の爪は柔らかく、割れやすいですが、トラブルを最小限に避けるためには、爪のケアが重要になります。

薄くて柔らかい爪が伸びていると、肌を掻いたときに引っ掻いて傷になることがあります。また、衣類が引っ掛かりやすくなります。  
1週間に1回、爪をチェックして整えましょう。



## 自己肯定感を高めたい！

～短所は長所に変えられる～

～VOL.7～

突然ですが、「リフレーミング」というものを知っていますか？  
リフレーミングはもともと心理学用語のひとつで、**物事の捉え方を意識的に変えること。**

リフレーミングの考え方を身に着ければ、ピンチをチャンスにすることができるかもしれません。

リフレーミングは子育ての様々な場面で活かしていくことができます。子どものネガティブなところが気になってしまうときも、リフレーミングによってポジティブな『よい面』として捉えることができるようになるからです。

短所について、「どうやったら、この性格を直せるだろうか」と思い悩むより、「どうやったら、この個性を活かしてあげられるかな」と考える方が心配や悩みが減り、子育てはより楽しくラクになると言えます。

例えば、「明るくて活発な子になってほしい」と思っていれば、引っ込み思案な性格は物足りなく感じるでしょうし、子どもがモジモジしていたら、『どうしてそんなに引っ込み思案なの？』『ちゃんとあいさつできなきゃダメよ！』といった声かけが増えかねません。そうすると、子どものセルフイメージが「自分は引っ込み思案」になり、消極的な大人になっていきます。

悪い面ばかり気になって、短所をなくそうと指摘すればするほど、その子のセルフイメージは短所の通りになっていきます。その子の個性が、親の言葉によって短所として潜在意識にインプットされていってしまうのです。

引っ込み思案についても短所で捉えるのではなく、周りをしっかり見ていると捉えて声をかけられるようになると、子ども自身の個性を『自分の強み』として認識し、よい自己イメージを確立していくことができます。そうすると自ずと自己肯定感も高まるといえます。

### 子どもの長所を引き出すリフレーミング（一例）

おとなしい	→	おだやか	→	おしゃべり	→	社交的
飽きっぽい	→	好奇心旺盛	→	頑固	→	意思が強い
ふざける	→	ユーモアがある	→	衝動的	→	思い切りがいい

などなど...