



いよいよ夏のレジャーシーズン本番です。山や川、海と自然と仲良くなれるチャンスです。しかし、活発な梅雨前線の影響を受け、「線状降水帯」と言われる、数時間にわたって同じエリアに猛烈な雨を降らせる現象が、梅雨の末ごろは発生しやすくなります。気象情報を参考に計画をたて、また梅雨から夏にかけては気候の変化を大きく感じる時期ですので、体調管理にも気をつけながら、夏を満喫しましょう。



幼い子どもを中心に感染する「ヘルパンギーナ」の患者が増えているようです。コロナ禍の感染対策で、ほかの病気の感染も減った反面、免疫力が低下したことが影響しているのではないかとわれています。感染予防は、換気と手指の消毒が重要です。エアコンをつける際にも換気は必要です。手洗いとともに、家に帰った時は早めに風呂に入り、体を洗い流すとさらに予防効果となります。食事をしっかりと、シャワーだけでなく風呂に入り体を冷やさないようにし、十分な睡眠をとれるようにしてあげましょう。



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

★ 七夕の歌にある、「ごしきのたんざく」の5つの色をご存じですか？短冊の色は、「赤・青・黄・白・黒」の五色で、中国の五行思想や五徳にちなんでいるときられています。

★ 五色のそれぞれが持つ意味は、

★ **赤：父母や祖先へ感謝の心**  
**青：徳を積み、人間力を高める心**  
**黄：知人・友人を大切にすること**  
**白：義務やルールを守る心**  
**黒：学業の向上に励む心**



## 「ちょっとひと工夫」で気分チェンジ



親であれば誰も多少の差はあれ、我が子にやさしく接し、たっぷり愛情をかけて育てたいと思っただけで、ところが、実際に子育てをしてみると、子どもはちょっとしたきっかけで泣き、ぐずり、だだをこね、一生懸命なだめても、一向に泣き止まず、ぐずりが激しくなることもあります。

### 子どものぐずりの対応

1. 間接的なアプローチ・・・あらかじめ欲求不満が生じないよう準備する
2. 直接的なアプローチ・・・ぐずった時にそれをやわらげ、気分転換をさせる

#### ご飯を食べたがらないとき

- 間接的アプローチ**・・・遊びに夢中なときは、一段落するまで待ちましょう。また、間食などを少なくして空腹になるようにしましょう。
- 直接的アプローチ**・・・親が子どもと一緒にご飯をおいそうに食べたり、子どもが食べなくなるようなキャラクターのおにぎりを、作ったり、してみましょう。ご飯の時間が楽しいも



#### ものをほしがる時

- 間接的アプローチ**・・・毎回、お菓子をめぐって親子がバトルをするような場合は、買い物は一時的に宅配などを利用するのもよいでしょう。
- 直接的アプローチ**・・・「今日は買わない」「1つだけよ」などと約束をし、守れた時は大いにほめましょう。少し大きい子どもだと晩ご飯の食材などを一緒に考えて買い物リストを作り、それに沿って買うことに集中させてみましょう



#### 着替えをイヤがる時

- 間接的アプローチ**・・・子どものお気に入りなど、魅力的な服を用意し、着替えの時間が楽しみになるように工夫してみましょう。
- 直接的アプローチ**・・・「お着替えしたら、おやつにしよう」「〇〇ちゃんの好きなキャラクターのシャツだよ。カッコイイ～」など、着替えたくなるような言葉をかけ、着替えができたら「さすが！お兄（姉）ちゃんだね」とほめてあげましょう。



## 熱中症に気をつけましょう

スポーツやレジャーなど屋外での活動が楽しい季節ですが、暑くなると心配なのが「熱中症」です。日本の夏は昔と比べ、暑さが厳しくなっています。毎年多くの人が救急搬送され、中には命を落とす人もあります。熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適切な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。夏を安全に楽しく過ごすために正しい予防方法を知り、普段から気をつけましょう。

<p>★「水分を」こまめにとうろ のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。</p>	<p>★「気温と湿度を」いつも気にしよう 自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。</p>
<p>★「塩分を」ほどよく取ろう 過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。</p>	<p>★「室内を」涼しくしよう 扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。</p>
<p>★「睡眠環境を」快適に保とう 通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整えましょう。</p>	<p>★「衣服を」工夫しよう 衣服を工夫して暑さを調整しましょう。</p>
<p>★「丈夫な体を」つくろう バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体を作りましょう。</p>	<p>★「日ざしを」よけよう ぼうしをかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。</p>
	<p>★「冷却グッズを」身につけよう 冷却シート、スカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。</p>

## 毎日のスキンケアで肌をクリーンに！

暑さで菌が悪さをすると、肌はたちまちトラブルに見舞われます。症状改善と予防の意味でも、日常のスキンケアがポイントです。

### ●こまめにシャワーを浴びよう

たくさん汗をかくと汗腺がふさがり炎症になります。汗に含まれた塩分が衣服や素肌に残ると、かゆくなります。できるだけ外出から戻ったら時や朝起きた時、お昼寝の後などにもシャワーをサッと、できるだけ早く汗を洗い流しましょう。



### ●丁寧に石鹸で洗おう

汗と汚れは、石鹸で洗い流さないと不十分。雑菌が残っていると、あつという間に繁殖します。湿疹がある箇所ほど丁寧に、手の平で十分に泡だて優しく洗い、清潔な状態を保ちましょう。



### ●保湿は必要に応じて

肌がしっとりしていれば、ローションなどを塗らなくても大丈夫。アトピーでガサガサしていたら、皮膚のバリア機能を高める意味でも、適度に保湿剤を塗りましょう。日々、子どもの肌を見て、臨機応変なスキンケアが大切です。



### ●強烈な紫外線を浴びさせない

デリケートな赤ちゃんの肌に、夏の紫外線は強烈な刺激。行楽地などで急に太陽光を浴びるのは、やけどと一緒に、短時間の外出でも必ずサンスクリーンを塗り、帽子などの対策をしましょう。急な日焼けで皮膚が赤くならないよう注意をしましょう。



## 姿勢改善のコツ ～上を向いてからあごを引く～

歩いているときも立っているときも、ふとした瞬間に上を向くだけで、猫背をリセットできます。ときどき、鏡であごの位置をチェックしてみましょう。



見た目の印象がよくなり、肩こり改善にもなります。