



7月 育 だより

毎月19日は 食育の日・育児の日



◆どうして子どもは熱中症になりやすいの？

○遊びに熱中しやすく、暑さに気づかない

○体温調整が未熟

○地面の照り返す熱を受けやすい



◆見逃さない！早期発見ポイント

顔や体が熱い

おしっこの量が少ない

不機嫌
泣き止まない

皮膚が乾燥している
唇や舌、口が乾いている

ぐったりしている
元気がない

吐き気・嘔吐



まずは、水分補給と温度調節、
改善しなければ、すぐに病院受診を

熱中症に注意しよう

～子どもを熱中症から守るために～

水分を多めにとろう

脱水を起こしやすいので、定期的な水分補給を心がける

熱や日ざしから守ろう

熱のこもらない素材や色の薄い衣類を選び、帽子を着用する

地面の熱に気をつけよう

背が低く、地表からの熱を受けやすいため、子どもの高さの気温や湿度に注意する

暑い環境に置き去りにしないようにしましょう

ちょっとだから大丈夫…と子どもを暑い環境に放置することは危険
車内に子どもを残して離れない

室内遊びも油断しないようにしましょう

日差しがない屋内は油断しがちになるので要注意

周りの大人が気にかけてよう

暑さや体の不調を言葉で十分に訴えることができないので、体温・汗・顔色・泣き声などの様子に気をつける

外で夢中になりすぎない

大人が見守り、水分補給や休憩をすすめる

テレビ・スマホやゲームとの付き合い方を考えよう



長時間テレビやスマホを使用していると こんな影響が...



- テレビやスマホでばかり遊んでいると…
 - ・画面から出ているブルーライトで、視力が低下する。
 - ・身体を動かすことが少なくなり、肥満になりやすくなる。
- スマホやテレビに集中しすぎると…
家族や他人との会話が少なくなり、コミュニケーション能力の発達が妨げられる。
- 寝る前にテレビやスマホを見ると…
脳が刺激を受け、睡眠でも脳に十分な休息が与えられない。



スマホ時代の子育てQ&A

Q

寝る前に、動画をみせるとなかなか止められません。
どうしたらいいですか？

A:時間を決めて利用し、生活リズムを作りましょう。

「時計の針が〇 まできたら終わりだよ」
「アラームがなったらおしまいね」などの約束をつくり守れたら、しっかりと寝てあげましょう。

また、スマホなどの光は刺激が強いので、寝る前にはテレビやスマホを見るのをやめ、絵本を読むなど親子でおだやかな時間を過ごしましょう。
部屋の明かりを暗くして眠りやすい環境にしてみましょう。

子どものことばやコミュニケーションの成長

- 1・2か月頃 機嫌が良いときによく発声する
- 3・4か月頃 人の声など音に反応する
喃語を言うようになる
- 8・9か月頃 何かほしいとき声を出すようになる
- 1歳～ 意味のある単語を話すようになる
- 2歳～ 2語文を話し、ことば数が増える
- 3歳～ 自分の欲求や周りの状況を多語文で話せるようになる

ことばの成長のためには…

- ・子どもが様々な体験を重ねること
- ・子どもがわかることばで話しかけること
- ・子どもの話をゆっくり聞いて応えること
が大切です

*上記はあくまでも目安で、個人差があります

Q

スマホ時代の子育ての中で何に気をつけるべきですか？

A:家族みんなでルールを決めてまもりましょう。

子どもにルールを守らせるには、ルールの内容を家族全員で相談して決めること、大人も含めた家族全員がルールを守っていくことが大切です。

A:大人と一緒に見るようにしましょう

子どもに寄り添い、表情を見ながら、話しかけたり、一緒に歌ったりして見ましょう。

A:授乳中や食事中は家族の会話を大切にしましょう。

食事は、家族が楽しく会話ができる貴重な時間です。テレビは消して、食べるようにしましょう。