



熱中症

こどもは様々な要因から、大人よりも熱中症にかかりやすいといわれています。そのため、より一層、熱中症対策を行う必要があります。

熱中症のサインと対策

サイン

- ・汗をかかなくなる
- ・元気がなくなる
- ・ふらふらしている

応急処置

- ・呼びかけに答えない場合は、すぐに救急車を呼ぶ
- ・涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- ・首の周り、脇の下、太もものつけ根を冷やす
- ・水分や塩分を補給する
- ・病院に行くか救急車を呼ぶか迷ったら
#7119へ



熱中症予防のポイント

ポイント

エアコンや扇風機を適切に使いましょう。



ポイント

水をこまめに飲ませる

外出時は15分ごとに少量ずつ水分を摂りましょう。



ポイント

気温と湿度をこまめにチェックしましょう。



ポイント

服装

通気性の良い服装で、帽子などの日よけ対策をしましょう。



ポイント

休息

無理せず、適度に休息しましょう。

ポイント

普段からの体調管理

栄養バランスの取れた食事と十分な睡眠をとるようにしましょう。



ポイント

絶対に、車内にこどもを置き去りにしない！

車内でも熱中症は起こります。短時間であっても、絶対にこどもだけ車内に置いていくことはやめましょう。



お家の性教育 = こどもの幸せを守るための教育です！

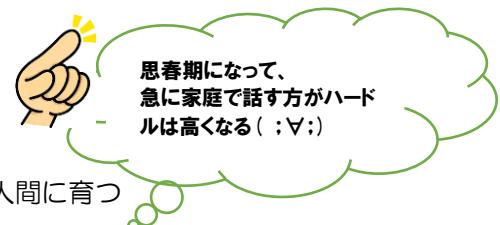
「性教育」という言葉に、抵抗感や苦手意識のあるご家庭も多いはず…。

まして、我が子がまだ幼児期にあるご家庭では、「まだまだ先のこと」「学校に入ったら先生が授業で教えてくれるはず」とどうしても先送りにし、「自分ごと」として捉えていないのでは…。

でも、本当にそうでしょうか？ 実は、性教育は小さな頃から、自然と家庭で学んでいくべき内容。

「外から帰ったら手を洗おう」「食事が済んだら食器を下げよう」等と日常生活でのルールや習わしを教えるように、「性のこと」も普段の生活の積み重ねの中で丁寧に、何度も伝え、教えていくべき内容です。

性教育 = 生(きるための)教育



◆乳幼児期から性教育を学ぶメリット

1) 性的なトラブルを避ける力を身に付ける

→ 万が一、トラブルにあっても解決に向かって適切に対処できる人間に育つ

2) 「自己肯定感の高い」人間に育っていく

→ 自分の性や体に対して、肯定的に捉えやすい。自分だけではなく相手も尊重できるために、良好な人間関係を作る土台となり得る。

年齢が上がり、好奇心が高まり、SNSや友人等から、間違った性情報を得る前に、ご家庭で小さなうちからごく自然な流れの中、「自分と相手の体を健やかに守る方法」を身に付けておくことが非常に大切なことです。



お家でまず伝えたい、3のこと



① 勝手に触らない、触らせないプライベート-parts

そもそも、「からだは、全部がその人自身のもの」

特に「**プライベート-parts**（口、胸、性器、お尻等）」は他人（親であっても）が、勝手に、触ったり、触らせたり、見ようしたり、見せたりしてはいけない。なぜなら、その人の「いのちに直接関わる場所」だから。

◆あなただけのものだから…、

「自分で」優しく、清潔にする

◆勝手に触る、見ようとしてきた人には…、
「いやだ」と言って逃げる

→小さなうちから親が意識していこう。

親子でもおしりや胸を触る等の

「おふざけでのコミュニケーション」は要注意！

こども同士の

スカートめぐりやズボン下ろしもNGです。



② 防犯のため知っておこう「NO・GO・TELL」

自分が『いやだ』と感じたら…

・怖い ・不安 ・痛い など



◆【NO】はっきりと拒否してOK

いやだ！ だめ！ やめて！ 助けて！

→自分が「されたくないこと」「不快なこと」は人それぞれ大人は子どもの「いや」を尊重できるように！

◆【GO】とにかく逃げること！

できるだけ人の多い方に

◆【TELL】

もし、口止めされても信頼できる大人に話す

人は自分の「NO」の意思を伝えたり、受け入れられる経験を通して**自分や相手を尊重できる人間に成長できる**

③ いくつになっても、何でも話せる親子関係を作るには？

～こどもが親から「愛されている」と感じられること～



◆抱っこやハグ、手をつなぐ、頭や頬をなでる、ふれあい遊びなどの肌の温もりを感じ、親子で安心できる時間を普段から沢山持ちましょう。

◆片言で話す時期から、こどもの言葉に耳を傾け、こどもの言葉を遮らず顔を見て話しをしましょう。

こどもは**安心感**を得て、自分は「生きている価値がある」と実感

性についての無知・無理解は無謀な性行動を生み出す。
性について正しく学ぶことは慎重な性行動、幸せにつながる性行動を生み出す。

