

熱中症

子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つかきましょう。



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、車内に子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、絶対に子どもだけ車内に置いていくことはやめましょう。



子育てハッピーアドバイス！！ ～しつけ編～

しつけとは、一言でいうと自分をコントロールする術を身につけること。具体的には、基本的な生活習慣と社会でのルール身につけることです。ガツンと叱れば、すぐに言うことを聞きますが、しかり方を間違えると、「自分はダメな人間なんだ」と、頑張る意欲や挑戦する気持ちがなくなってしまいます。

☆ルールを教えるときは、叱るより、ほめるほうがいい

●「やらなかったことを叱る」ではなく「できたことをほめる」

叱ると、嫌々やることで次につながりにくいですが、ほめるとそのことを好きになり、自主的に動けるようになっていきます。



ほめるときのポイント

「えらいね」「すごいね」だけでなく、どんないいことが起きたかを一緒に伝えるとやる気につながっていきます。



●他の子と比較しない。比べるなら以前のその子と！



・お姉ちゃんはちゃんと座って食べれるのに！



・前より座って食べられるようになったね

☆注意するときは「否定しない」

●「～しないでね」ではなく「～しねて」

「やってはいけないこと」ではなく、「やってほしいこと」を伝える。



・走っちゃダメ！！
・立ったらダメ！！

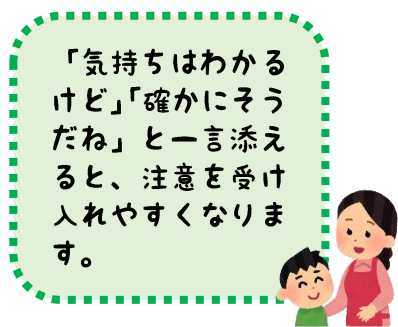


・ストップ！！歩こうね
・座ってね



ポイント

子どもは、具体的にやってほしいことを伝えることでイメージができ、行動に移しやすくなります



☆こどものしつけは年齢にあった伝え方を

- 0 歳：しつけの土台作りの時期。安心感を与え、信頼関係を育む
- 1～2歳：叱るのではなく、したかった気持ちを共感し、言い聞かせる
- 2～3歳：保護者がお手本を見せる、やらせてみる、できたらほめる
- 4歳以降：言葉で言い聞かせ、「どうすればよかったかな？」と考えさせる



育児の困った！

Q：きょうだいげんかがひどい。よい対応方法は？

- A：①あらかじめルールを決める。
②そこまで来たら「はい、けんかはおしまい！」と宣言し、二人を引き離す。
③それぞれの話を聞く。



いちばん大切なのは、お互いの話を批判せずたっぷり聞いてあげることです。

