



# あいにこでしよ

平成29年6月号 発行 阿久根市子育て支援センター 72-3939



## 6月のポイント

### 不安定な気候のときの衣服

梅雨の期間は気温が安定せず、寒暖の差が激しい時季です。急にムシムシジメジメと蒸し暑くなることもあり、衣服の調節には頭を悩ませますね。

1歳を過ぎた子どもは、新陳代謝が活発で産熱量が多く、汗をかきやすくなりますので、衣服での調節が大切です。以下のポイントに留意しましょう。

#### 下着を着用する

急な肌寒さに対応でき、汗ばむような気温になっても、吸水性のある下着が汗を吸ってくれるので、気持ちよく、肌にも優しく過ごせます。半そでか、そでなしの100%メリヤス地のものがお勧め。

#### 天気予報をチェック

個人差はありますが、気温が18~20℃を超えたら、半そでへの切り替えを考えます。しかし、日中夏のような暑さの日も、朝夕は気温が下がるので、しばらくは半そでと長そで両方を準備しましょう。



### 夏風邪って、どんな風邪？

夏の暑さと湿気を好むウィルスが引き起こす風邪の総称です。子どもがかかりやすい疾患に①プール熱（咽頭結膜炎）②ヘルパンギーナ③手足口病などが挙げられます。急な発熱やのどの痛み、食欲不振などの症状が現れ、1か月ほど便にウィルスが混じることもあります。

### 歯と口の健康週間(6月4日~10日)

#### 歯磨きは、

「こんにちは さようなら」で

こんにちは！ さようなら！

歯ブラシの毛先を自分のほうに向けて、下の歯を磨きます。

歯ブラシの毛先を外側に向けて、上の歯の裏をよく磨きます。



おうちでも、ぜひ試してみてください。

#### 大人のお口の健康 ~歯周病~

歯周病は、早産や低出生体重児出産の確率が高まります。歯周病があると炎症物質の血流の中の濃度が高まります。炎症物質には、子宮を収縮させる作用もあるため、早産や低出生体重児出産の確率が高まります。お子様といっしょに、お口の健康についての意識を高めましょう。

### イヤイヤ期！どう乗り越える！？

この時期に周囲のおとなが適切にかかわることで、子どもは、自分で考えて行動する力や人とじょうずにかかわる力の土台を築いていきます。育ちつつある自我を受けとめず、おとなの思いを押しつけ、健全な自我の育ちを阻むことがないようにしましょう。

#### かかわり方Point

##### 頭ごなしにダメと言わない

イヤイヤ期は、子どもの自己肯定感を育みたい時期でもあります。頭ごなしに「ダメ」といった否定的なことは使わず、まずは「〇〇したかったんだね」「△△が嫌なんだね」と、子どもの気持ちを受容することが大切です。そのうえで、「でも今は○●だから、□□してから〇〇しよう」などと提案の形で気持ちの切り替えを促しましょう。

##### 子どもに決めさせる

イヤイヤ期の子に、「〇〇しよう」と声をかけると、おおかた「イヤ！」という答えが返ってきます。そんなときは、例えば「積み木と電車、どちらであそぶ？」「青と赤、どちらの服を着る？」というように、子どもに選択を委ねる聞き方をするとまくいくことがあります。自分の思いが尊重されたという体験は、とても大切なことです。

### イヤイヤ期Q&A

Q: 時間がないときに「イヤイヤ」をされると、イライラしてつい感情的に「だめなものだめ！」「いいかげんにして！」と怒鳴ってしまいます。

A: 親の態度を見て子どもは育ちます。失敗したなと感じたときは、子どもに謝りましょう。

仕事や家事に追われて時間や気持ちに余裕のないときに、ついイライラして声を荒げてしまった、という経験は多くの保護者があるでしょう。おとなだって失敗はします。「しまった。言いすぎた」と感じたら、あとからでも構わないので、素直にその気持ちを子どもに伝えることが大切です。親の姿を見て子どもは育つもの。素直に自分の非を認める親の姿勢は、子どもの姿勢にもつながります。「さっきはごめんね。時間がなかったの」と、子どもをぎゅっと抱きしめて、伝えることができればいいですね。



### おすすめ絵本

#### おこだでませんように

作: くすのき しげのり  
絵: 石井 聖岳  
出版社: 小学館

怒られてばかりいる子の心の中を描いた絵本「ぼくはいつも怒られる。家でも学校でも…。休み時間に友だちがなまはずれにするからなぐつたら、先生にしかられた」

いつも誤解されてばかりいる少年が、七夕さまの短冊に書いた願いごとは…？

つつい怒ってしまうお母さん必見です。こんなふうに思っていたなんて…はっとさせられる絵本です。

#### おばけパーティー

作: ジャック・デユケノワ  
訳: 大澤 晶  
出版社: ほるぷ出版

おばけのアンリが、ともだちみんなをおもてなし。どんなごちそうがでるのかな？おばけって、おりょうりたべたらどうなるの？おばけと言っても、ちっともこわくありません。愛嬌たっぷりなおばけの日常に驚かされることも多くて…。さてさて、おばけのパーティーってどんな様子なのでしょう。さあ、みんなでおばけのパーティーをのぞいてみよう！

### 小さい子の食中毒にご注意を

じめじめした梅雨から夏にかけては、食中毒が発生しやすい時期。食中毒の原因になる細菌が、活動しやすい湿度と気温がそろっているからです。食中毒になると、下痢、おう吐、腹痛などの症状を起しますが、0、1、2歳のころは、けいれんを起したり、意識がなくなったりすることも！重症化しやすいので、調理するときは必ず手を洗い、新鮮な食材を使いましょう。



梅雨は夏に向けての充電期間♪雨の日はお部屋で過ごすことも多くなりそうですが、雨上りのお散歩も子どもたちにとっては楽しいことがいっぱい。かたつむりを見つけたり、葉っぱのしずくを観察したり…。この季節ならではの、あそびや生活を楽しんでみましょう。