

すこやか

6月 末保 広認 定こども 健 園室

今年の梅雨は、晴れ間も多い梅雨ですね。ですが、梅雨の終わりが近づくと大気も不安定になりやすく、大雨にもなりがち。また、天気や気温の変化が激しいこの時期には、熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気をつけましょう。

ちなみに気圧の変化の大きいこの時期には**気象病**と言われる症状も出やすいと言われています。

気象病は、気候や天気の変化が原因でおこる体の不調の総称で、頭痛やめまい、疲労感、関節痛、気持ちの落ち込み、吐き気、喘息などさまざまな症状が出るのが特徴です。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにし歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつ時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



水いぼ

水いぼがあるときは……

肌を傷つけない

皮膚が荒れたところから水いぼのウイルスが侵入します。皮膚は清潔にして、保湿ケアでよい状態をキープしましょう。かき壊さないよう、つめは短く切って。



増えるときは受診を

数が増える、大きなものができたときは、かかりつけ医に相談しましょう。水いぼをつまみ取る治療や液体窒素で凍結させる治療が行われることもあります。

肌と肌が触れ合うところがあるので、水いぼがあるときは職員にお伝えください。



水いぼがあってもプールには入ることができます。(皮膚と皮膚が接触することで感染するので、水を介しては感染はしません)

ただ、水いぼがつぶれている場合はご遠慮していただくこともあります。ラッシュガードや水着で覆われていたり、耐水性の絆創膏で覆っていることでプールは入れます。

食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にするのが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょう。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めましょう。

自己肯定感を高めたい!

~VOL.6~

今月は、私が最近読んだ【自己肯定感】の本で印象に残った箇所を要約してご紹介いたします。

● 親の言葉かけどおりに子どもは育つ!

子どもの脳は、ありとあらゆることを吸収して蓄積していく。子どものなかによいようなイメージを入れてあげることが重要になる。「あなたはすごい。天才だ。」と言われ続けると、本当に天才になっていくのが子ども。大好きな親から言われた言葉は子どもの潜在意識にインプットされやすく、親の言葉通りに育っていく。

たとえば【〇〇ができなくて、ダメな子ね】といわれる続けると、子どもはダメな子になっていく。それは、【〇〇ができなくてダメな子】という自己イメージが形成されていき、それが無意識的に潜在意識の中にインプットされていくから。

人間の行動の95%は無意識的に行われており、「やろう!」と思うと【〇〇ができないダメな自分】という潜在意識が強く働き、行動を抑制させてしまう。【あなたはダメな子】という親の言葉が、子どもの潜在意識に「自分はダメな人間」という暗示をかけてしまったという状態になっているといってもよい。なので、よい自己イメージが育つよう、否定的な言葉や表現ではなく、肯定的な言葉や表現を使うことがベスト。

子ども時代は感性脳が優位になっている。ストレートに言葉を吸収し、潜在意識にストックしていく。いい言葉、プラスの言葉、喜びを感じる言葉をたくさんストックできるようにしてあげることが必要。

これを読んだとき、「難しい…」と思ったのが正直な感想です。私も一人の人間でイライラしていることもありますし、我が子のいやいや期に目くじらを立てることもあります。その中でどれだけプラスの言葉をかけられるか毎日我が子で実験中。これで天才が育てばいいな…とほくそ笑みます(笑)。というのも冗談ですが、我が子だけではなく、末広に通う子どもたちが喜びを吸収できるような生活を送ってもらえるよう私たちも意識したプラスの言葉かけをしていきたいと思っています。

