



精神科医ながらも「子育て支援」を強く提唱する  
スクールカウンセラーとしても有名な明橋大二医師  
の言葉を紹介いたします。（著書『子育てハッピーアドバイス』  
等）

『甘えさせる』と『甘やかす』は違う。『甘えさせる』は  
大いにやっている。

子どもの心は、依存と自立を行ったり来たりして成長する。赤  
ちゃんは完全に親に依存して十分甘えることで満足感を得る。でも、  
依存の世界は安心だけど、そのうち子は不自由を感じる。「自由にな  
りたい」「自分でやりたい」と思うようになる。これが意欲。子  
どもは自分の好きなこと、自由な世界を満喫しようとしませんが、そ  
のうち「独りぼっち」「何かあったらどうしよう」と不安があまり  
強くなるとまた依存の世界に戻ります。そこで十分、親に依存し、  
安心感を得ると、不自由を感じ意欲が出てきて「自分でやる」と言  
い自立へ向かう。という依存と自立を行ったり来たりしながら子  
どもは成長します。親の役割は、その依存と自立を保障すること。子  
どもが不安を感じ、親の側に戻って来たら「よしよし」し、「自分  
でやる」と言ったら、自分でやらせる。

子育ては「ほったらかし」と「かまひすぎ」に気を付けられ  
ばたいい大丈夫。

子どもがいつでも『安心して戻れる場所』ということが大事で、  
戻れることで、子どもは「自分は愛されている」「認めてもらえて  
いる」と自ずと学んで行きます。それが自己肯定感につながって  
いくと言えます。実際に子育てをしていると『甘えさせる』と『甘  
やかす』の区別が難しいことも多いですね。親も手探り状態にな  
ると思いますが、我が子にあった『甘えさせる』を見つけてみてくだ  
さいね。ただし、過干渉になり、先回りをしすぎないように注意し  
ましょう。

先日は、急な休園のご連絡にも関わらず、ご協力いただき、  
ありがとうございました。第5派と言われていますが、デル  
タ株が主流になってきてから子どもの感染例も増えてきまし  
た。今後いつ・誰が罹ってもおかしくない状況が続くそ  
うです。園内でも、できる限り三密を避けることや消毒作業を  
引き続き行っていきます。保護者のみなさまも感染予防をよ  
ろしく願います。



夏、真っ盛り！暑さに負けず、元気に遊ぶ子どもたち  
の姿が見受けられます。熱中症予防にコロナウイルス感染  
症予防。今年の夏も暑さにも感染症にも気をつけられ  
ないですが、しっかり食べてしっかり休んで体力を回復さ  
せて、暑い夏を乗り切りましょう！

### 気をつけたい 夏風邪

#### いんどうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）  
に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりや  
すいため、家族みんなでこまめに手を洗い、  
タオルなどを共有するのはやめましょう。



#### 特徴

- ・ 38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・ のどが痛む
- ・ 白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙  
や目やにが出る

#### 【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

#### ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中  
に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍  
になって痛みます。原因となるウイルスが  
複数あるため、繰り返しかかることがありま  
す。

#### 特徴

- ・ 口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・ 高い熱が数日続くことが多い

#### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍（かいよう）  
がとれるようになったら

#### 手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのた  
め飲んだり食べたりするのをいやがります。  
このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いま  
せん。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい  
水ぶくれができ痛みます。原因となるウイ  
ルスが複数あるため、何度もかかる可能性が  
あります。

#### 特徴

- ・ 口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたり  
するのをいやがる
- ・ 手のひらや足の裏にポツポツができる

#### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍（かいよう）  
がとれるようになったら

#### おうちで休むときは……

#### 水分補給をしっかりと

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛  
みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスク  
リームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいも  
のを少しずつとらせるか、脱水にならないように水  
分だけは飲ませるようにしましょう。



#### 回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬は  
ありません。休むことがいち  
ばんの薬です。しっかりと休ん  
で回復させるほうが、ぶり返  
しにくく、長引きません。

昨年同様、今年は夏風邪を代表する上記の3疾患の発症例が非常に少  
ないです。ですが、今後RS感染症のように爆発的な感染も考えられます  
ので、十分に気をつけましょう。手洗いが一番の予防法です。