



今年の夏も厳しい猛暑が予想されています 熱中症に注意しましょう

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗等による体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさし、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至ります。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。気象庁の発表によると、今年も7月～9月は全国的に気温が平年より高くなる見通しです。日頃からしっかり熱中症予防をこころがけましょう。

特に、子どもは大人と比べて体温調節機能が未発達なこと、地面からの反射熱の影響を受けやすいこと等から、熱中症になるリスクが高くなります。周りの大人が子どもの体調の変化に注意しましょう。

熱中症予防のポイント

暑さを避ける

- ◇通気性の良い涼しい服装にしましょう。
- ◇屋外では日傘や帽子を着用しましょう。
- ◇涼しい場所や日陰でこまめに休憩しましょう。



こまめな水分補給

- ◇こまめに水分補給をしましょう。
- ◇汗をかいたときは、塩分もとりましょう。



体調の管理

- ◇十分な睡眠や休憩をとりましょう。
- ◇食生活に気をつけましょう。



室温の管理

- ◇エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ◇カーテンやすだれで日差しを遮りましょう。



熱中症の症状

- ◇軽度…めまい、立ちくらみ、汗が止まらない 等
- ◇中度…頭痛、吐き気、倦怠感、嘔吐 等
- ◆重度…意識障害、けいれん発作、高い体温、
返事がおかしい、まっすぐ歩けない 等



熱中症の疑いがあるときは

- ◇涼しい場所に移動しましょう
- ◇衣類を緩め、体を冷やしましょう
(首の周り・脇の下・足の付け根など)
- ◇水分・塩分を補給しましょう
- ◆意識がない、反応がおかしいときは、
すぐに救急車を呼びましょう



熱中症警戒アラートとは

熱中症の危険性が極めて高い気象状況が予測される際（都道府県内のいずれかの暑さ指数情報提供地点で当日の暑さ指数が33以上）に環境省・気象庁から全国に発表される、注意を呼びかける警報です。発表されたら、普段以上にお子様の熱中症対策を実践しましょう。

さらに、昨年度から新たに、広域的に過去に類を見ない危険な暑さとなり、重大な健康被害が生じるおそれがある場合（各都道府県内のすべての情報提供地点の翌日の暑さ指数が35以上）に「**熱中症特別警戒アラート**」が発表されることになりました。

アラート発令の際は、不要不急のお出かけは控えましょう。

クールスポット (クーリングシェルター)

墨田区では、暑さをしのぐ場所として、冷房の入った公共施設をクールスポットとして開放しています。さらに、熱中症特別警戒アラート発令時には、一時的な避難施設「クーリングシェルター」として開放します。詳細は、区の公式ホームページをご確認ください。

開放期間：9月30日まで

※クーリングシェルターは

10月22日まで

区公式ホームページ



『子育て支援コラム』

～子育てに活かすアンガーマネジメント～

アンガーマネジメントとは、怒りの感情を適切にコントロールする技術を指します。近年、小学校で増加傾向にある暴力行為の発生件数やいじめの認知件数に対し、文部科学省ではアンガーマネジメントを「感情理解教育」と訳し、子どもの感情のコントロールの難しさを問題視しています。

怒りをコントロールできない状態では、適切な判断ができず、衝動的な言動により、人間関係に悪影響を及ぼします。怒りは「防衛感情」とも言われ、自分自身や自分が大切にしているものに危険が迫ったときにそれを守ろうとして生じる自然な感情であるため、怒りの感情そのものは悪いものではありません。問題は、怒りの表現方法が不適切な場合です。

人は、大人もそうですが、子どももいろいろな感情を持っています。出掛けようとしたとき、突然雨が降り出してイライラ。まだ遊んでいたのに「早くお風呂に入りなさい」と言われて、プッとむくれる。お手伝いをしていてわざとじゃないのにお皿を割ってしまい怒られたとき、ぷんぷん気分。心が寂しいとき、辛いとき、不安なとき、悲しいとき、どうしてよいか分からず地べたに転がってバタバタ暴れてしまうなど…。

お母さんもお父さんもそんな子ども時代の経験、ないでしょうか。子どもは、自分の感情をうまくコントロールできないためにどうしてよいか分からず自分自身にイライラし、本当はいけないことと分かっているのに物にあたるなどして、感情との付き合い方を模索しています。

そんなときは、上手な感情の対処方法を子どもに次の手順で教えてあげましょう。

1. まずはゆっくり深呼吸をさせ、気持ちを落ち着かせること。
2. 次に何でイライラしてしまうのか、怒ってしまったのか、物にあたってしまったのかなど、子どもと向き合ってやさしく対話をしてみましょう。
3. 最後に子ども自身が気付いていない欲求を丁寧に聞き取り、お母さんやお父さんはそれを言葉にする手伝いをし、「〇〇したかったんだね」、「〇〇したくなかったんだね」と受け止めてあげることが大切です。

ただし、怒りの感情は、誰かを守ることができる感情であることも説明し、上手な怒り方も教えてあげましょう。友達がいじめられていたら、自分のことのように怒って助けてあげる気持ちは大切であり、怒りの理由を自分で理解すること、怒りの気持ちをうまくコントロールすることの大切さを伝えた上で、①人を傷つけない、②自分を傷つけない、③物を壊さないなどを繰り返し伝えましょう。

日頃から子どもの話を傾聴し、「どうしてこんな気持ちになってしまったのか」の理由を聞いてあげ、子ども自身が自分を好きで、自分を大切にすることを育むよう親子で対話することを心掛けてみてください。