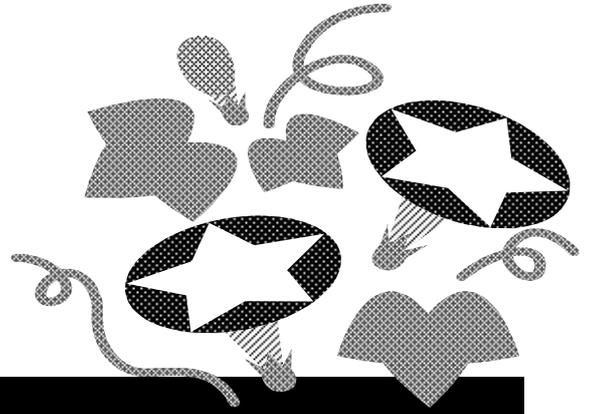


子育て通信(夏季号)

子どもに向かい合い続ける保護者を応援します。

発行: 墨田区教育委員会(地域教育支援課)
〒130-8640 墨田区吾妻橋一丁目23番20号

【子育て通信】は季刊です。裏面にコラムがあります。



子どもの熱中症に気をつけましょう!

熱中症とは、暑い環境で体温調節ができなくなった状態で、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る疾患です。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。日頃からしっかり予防しましょう。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かかるリスクが高いため、周りの大人が子どもの体調の変化に気をつけましょう。

予防のポイント

暑さを避ける
通気性の良い涼しい服装と、
屋外では帽子を着用しましょう。
涼しい場所や日陰などで
こまめに休憩しましょう。



こまめな水分補給
のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう。
汗をたくさんかいたときは、
塩分も一緒にとりましょう。



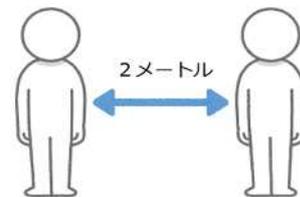
体調の管理
十分な睡眠や休憩を
とりましょう。
食生活に気をつけましょう。



室温の管理
昼夜問わず、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。

マスクの着用について

マスクを着けると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなることにより、熱中症のリスクが高まります。屋外で人と十分な距離(2メートル以上)が離れているときは、適宜マスクを外すようにしましょう。



熱中症アラートを活用しましょう

熱中症警戒アラートとは・・・

熱中症の危険性が極めて高い遮熱環境になると予想される場合に、環境省・気象庁から全国に発表されます。発表されている日には、外出を控える、昼夜を問わずエアコン等を使用する、こまめに水分を補給する等の、熱中症の予防行動を積極的に取りましょう。

熱中症アラートは環境省公式アカウントによるLINE通知のほか、区では、すみだ安心・安全メールで熱中症警戒アラートをメールでお知らせします。





『子育て支援ヨラム』

令和3年度第2回テーマ
コロナ禍における夏休みの過ごし方

そろそろ夏休みをどのように過ごすか、計画を立てるシーズンになりました。今年は計画通りであればオリンピックをテレビで観戦することが夏休み計画の柱になるところでしょう。

また、新型コロナウイルス感染症の感染予防を考えると家族旅行も実行して良いか、迷われているご家庭も多いと思います。ワクチン接種が開始されて感染に対する意識が少しずつ変わり始めていますが、まだまだ予防対策は継続していきましょう。

コロナ禍の夏休みに限らず、生活サイクルが乱れがちな長期のお休み中に注意することは変わりません。生活サイクルを乱れさせないためには、就寝時間と起床時間が大きく変わらないこと、睡眠時間(6～12歳は9～12時間)の確保と食事時間を学期中と同じような時間帯にすることが基本です。常に休み明けの生活を意識しましょう。

昨年からの新型コロナウイルス感染症の流行は子ども達の生活にさまざまな影響を及ぼしています。その中でも、保護者のみなさまの多くがリモートワークに切り替えたことに依るものです。特に夏休み期間中は子どもとの距離の取り方が難しくなると思います。就学前後の子どもにとってお父さんやお母さんが在宅勤務をしていることの意味を理解することは簡単なことではないでしょう。ぜひわかりやすい言葉で丁寧にお話してください。なぜ在宅勤務が必要か？その結果どのような変化があるか。できることと、できないことを整理して伝えてください。その上でせっかくの夏休みです。ふだんできないことを楽しんでください。

どうか、休み明けにお家にいたい、学校や幼稚園に行きたくないということにならないようにご配慮ください。

【早川 和子(はやかわ かずこ) 臨床心理士、
墨田区スクールカウンセラー(SC)】

