



沖縄は例年より早い梅雨入りとなりましたが、雨の日はそこまで多くなく、蒸し暑い日々が続いていますね。暑さにもまだ体が慣れておらず、疲れが中々取れないとお悩みではないでしょうか？
ベタベタ汗（沖縄ではムチャムチャする～と言ったりします）をシャワーやひんやりグッズで洗い流し、さっぱりとした気分でこれからも過ごせると良いですね！

6月の予定
6月1日（火） 歯科検診
6月3日（木）・4日（金）
尿検査回収日
6月9日（水） 内科検診



6月4日～10日は 歯と口の健康週間

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。乳歯をむし歯にしないためには、子どもたちに歯みがき習慣が身につくように声をかけてあげてください。そして、保護者も仕上げみがきなど、歯のケアをお願いします。



熱中症に注意を

熱中症は、汗がかけなくなり体温調節ができなくなることで起こります。子どもは大人よりも体内の水分比率が高いため、水分が失われると脱水症状を起こしやすくなります。こまめに声をかけ、水分を少しずつ取らせるようにしましょう。

また、コロナ予防のマスク着用に関しても熱中症が急増しています。マスク内は熱がこもりやすく、のどの渇きを感じづらくなるという特徴があります。

子ども達もできるだけマスクをして感染予防としたいところですが、肺機能が未熟であり、そのまま運動などをするとマスク内の二酸化炭素が多くなり、酸欠状態となることから、活動などの際にはマスクを外し、水分補給をしながら顔を洗ったり、タオルで顔を拭いたりして空気の入替えを行うようにしましょう。

皮膚のトラブル **あせも** (汗疹)

症状 頭や額の生え際、首、わきの下、下着のゴムが当たる部分などの汗のたまりやすい部分にできます。赤く炎症を起こしたあせもは、かゆみが出ます。


注意事項 汗をかいたら、シャワーなどで洗い流します。シャワーが使えない場合は、冷たいタオルなどでふき取ります。また、あせもをかきこわさないように注意しましょう。



本当にあった怖い話

5歳の女の子がいました。その子は急に足に痛みを感じ大騒ぎ。履いていた靴下を取ると、なんと足の裏に髪の毛が突き刺さっていたのです。髪を抜いてもらい、痛みは治まりました…。
もう一つ…。6か月の赤ちゃんを抱いたお母さんがいました。赤ちゃんは朝からずっと泣いており、原因がわからないとお母さん。よく見てみると、赤ちゃんの足の指に髪の毛がグルグルと絡まり、指が紫色にうっ血していたのです。すぐに髪の毛を取ると泣きは治まりましたが、指にくっつきりと跡が残ってしまいました…。髪の毛1本だけでも、怖いですよね～





十時茶まで待てそうにない！

あら？タイトルどこかで聞いたことがあります？そうです。あの番組のパロディだと思って大目に見てください（笑）

さて、皆さんと共有したい情報やこんなものもあるんだ〜とお茶を飲みながらでもちょっと見て頂けると嬉しいです。

今回は「子育てについて」。忙しいときに限って泣きわめいたり、買い物に行ったら「お菓子かってー！」と駄々をこねたり、「いやだー!!」と反抗してみたりと様々な場面で「もう！」って思ったことはありませんか？しかし、ニコッと笑った姿や一所懸命に作品を作っている姿を見たり、音楽に合わせてキャッキヤ楽しそうに踊っている姿をみると「やっぱりかわいいなあ」と思ったりすることもありますよね？

人生と同じように子育てにも山あり、谷ありでいろいろな家族の形があるようにいろいろな子育てもあります。その中でも子育てには色んな失敗もつきものです。

ある方の失敗体験をお話しますね。

一時期、実家に2人の息子を頻繁に預けていたことがあります。私の母は孫にとっても甘く、特に弟のRは、母の前ではわがままの言いたい放題でした。そして、おやつやおもちゃなどをもらっても「ありがとう」を言わずに受け取る習慣がついてしまったのです。

ある日、Rが私と一緒にいるときに、近所のおばさんからお菓子をもらいました。Rはいつもの習慣で何も言わず、当然のように自分のポケットに入れてしまったのです。

私はその態度を見て、このままではまずいと焦りました。

その後、二人の息子に事あるごとにありがとうの大切さを教え、ちょっとした物の受け渡しの際にも必ず「ありがとう」と言わせるようにしました。母にも事情を話し、「ありがとう」を言わないときは物を与えないように頼みました。

ところが肝心の私たち夫婦も、「ありがとう」を忘れていることに気づきました。さっそくその日の夕食の時、夫にも気づいてもらいたくて次のようにして反応をうかがいました。

夫「ごはんおかわりちょうだい」私「どうぞ」（茶碗を差し出す）夫「……」（テレビを見ながら無言）

私「……」（ありがとうの言葉がないので、茶碗を持ったまま離さない）夫（私の顔を見て）「ん？……あり……がとう？」

私（茶碗を渡しながら）「どういたしまして」

このあと、「ありがとう」や「おはよう」「行ってきます」などのあいさつの言葉を、夫婦で率先して交わそうと話し合いました。

親は子どもの鏡。まずは親が実践する姿を見せることが大切です。ね。

