

# ほけんだより

H30年度 No.1号  
2018.6.発行  
甲州市子育て支援課

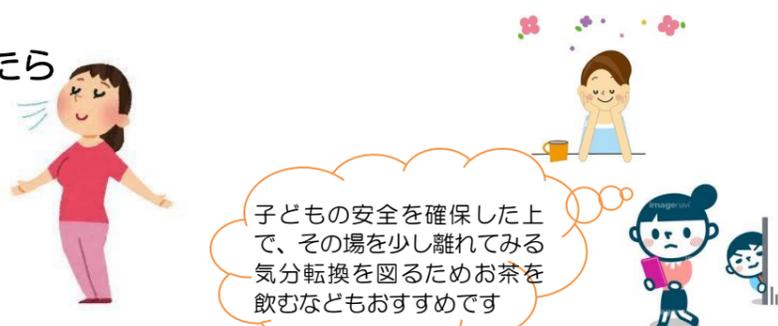


子育てや家事・仕事に追われ、さらに梅雨で気温や気圧の変動も影響し、だるさを感じていませんか？  
そんな時はイライラしやすく、つい、感情的に。その後は、「こんなはずじゃなかったのに・・・」と悲しい気持ちになりますよね。

## イライラスイッチが入りそうになったら 深呼吸してみよう

深呼吸の効果

- ・緊張をほぐし、リラックスを促します
- ・代謝がよくなり、疲労回復効果があります
- ・ストレス解消にもつながります



子どもの安全を確保した上で、その場を少し離れてみる気分転換を図るためお茶を飲むなどもおすすめです

## 普段の叱り方をほんの少し意識

昔から「7つほめて、3つ叱れ」など、叱るのは少なく、ほめることを多くするといわれています。上手にほめることは大切ですが、叱るべき時に、きちんと叱ることも大事です。

### 人格を否定せず、行為を注意する

自分を伸ばす努力をするようになります

「ダメな子ね」「そんなことする子、お母さんはきらいよ」等といった、人格を傷つけるような叱り方でなく、「それはよくないことだからしないのよ」等と、**行為だけを注意する**ようにしましょう。



### 近くに寄って、静かに、本気で叱る

親の話を真剣に聞くようになります

大声で叱っても、その時はビクッとしてやめるかもしれませんが、あまり効果がなく、また繰り返すでしょう。  
**近くに寄り、子どもと同じ目線で、手に肩をかけ、じっと目を見ながら、静かに言って聞かせると、子どもは「あれっ」と**思います。そして、親が本気なのだと感じ、ちゃんと聞かなければと思います。くどくどお説教をしても、「うるさいな」と思うだけで、**真剣に聞けません。**  
その子の悪かった行為についてだけ**「短く、わかりやすく」**が叱る時の大原則です。  
終わったら開放し、あとは普段通りに接します。

## 叱ったあとの魔法のフォロー

感情的に怒ってしまったり、誤解して一方的に叱ってしまったりする時もあるでしょう。そんな時は、叱ったあとのフォローが大切です。叱った後のフォローは、①対立や緊張の心をほぐしたり、関係がこじれないようにするため、②次回、叱る時の効果をより高めるためにも必要です。

### ポイント1 嫌な気持ちを転換する きっかけをつくろう

「絵本をみる」などの楽しいことを一緒にしたり、「抱きしめる」「手をつなぐ」などのスキンシップ、「ほほえみ」や「うなずき」などを少し意識したりすることで、「あなたを大事に思ってるよ」というメッセージが子どもに伝わります。子どもは親の寛容さを感じたり、親が楽しさ・うれしさを共有してくれると素直になるものです。



### ポイント2 コミュニケーションで 心を通わせよう

叱りすぎた時は、さりげなく「さっきはごめんね。ママおこりんぼだったね」等、不適切な叱り方を謝りましょう。その上で、「でもママは、～してほしくなかったの(親の気持ち)」「それはね、～だからよ(理由)」「今度から～しないで～してね(期待や信頼)」など伝えましょう。親が非を認め、謝ることで信頼が生まれ、次の「叱り」がより効果的になります。



## 熱中症に気をつけましょう



暑い日が続かないと体が暑さに慣れず、**湿度が高く気温が急に上がる**日は、熱中症をおこしやすいです。子どもは体温調節機能が未発達で、照り返しの影響も受けやすいため、特に注意が必要です。

### ◎熱中症予防のポイント

- ① **こまめな水分補給**(汗をかいた時は塩分補給も)
- ② **体調を整える**(早寝早起き、1日3回の食事等)
- ③ **服装に注意**(帽子をかぶる、通気性の良い服)
- ④ **日頃から暑さに慣れさせる**(適度な運動等)

### ◎熱中症対処・判断チャート

