

9月 バアバちゃんの子育て考 NO.6

吉田緑こども園

理事 長谷川智子

まだまだ暑い毎日です。残暑等という様なものではなさそうです。今年のセミの声のかしこしい事。バアバの家の外壁にびっくりする位のセミの抜け殻がついています。

お盆休み如何でしたか？ジイちゃん・バアちゃんに会い、ご先祖様の仏壇へ手を合わせお墓参りをしたり…。家族でいろいろな経験を積まれた事と思います。家庭で各々の伝えるべき心を子ども達に伝えられたと思います。子どもの心はそんな手間ひまをかけて、心を尽くしていく中で育って行くものなのですね。家族みんながそこにいて互いの温もりを感じ、別々の事をしていてもみんなが安心していられる。そこはかたない絆があり、口には出さないが、確かな信頼がありほどよい甘えもケンカも…。

そんな懐かしい環境を子ども達の為に取り戻したいものです。世の中思い通りに行かないものです。家族と言う一番小さな社会の中で、社会と言うものをだんだん育んでいけたらいいですね。

ひさしぶりに園をのぞいて見ると、子ども達の元気な声が聞こえて来ました。「あー、いいお盆を過ごしたのだな」と嬉しくなりました。

辛口コラムから

何かあれば みんな人のせいにする。
 そう思う子どもにしたくない。
 そんな自己中心の親になってほしくない。
 正しい判断力をつけたいものです。

バアバのひとひと言

日蓮さんの言葉の中に、
 禍（わざわい）は口より出て身をやぶる。
 福（さいわい）は心より出て我をかざる。
 というのを地で行かなくては・・・



こまめに水分補給を



子どもはおとなより脱水や熱中症になりやすく、遊びに夢中になると、のどのかわきに気づかないこともあります。こまめに水分補給をさせることが大切です。

外出前や遊んでいる時にも、水分補給をする習慣をつけましょう。

子どもの水分補給のポイント



少量をこまめに飲ませましょう。



子どもが飲みたいときに自由に飲める環境にしましょう。



15～20 分ごとに声を掛けて飲ませましょう。

一度に多く水分をとると体内に保持されにくいので、少量をこまめに飲ませます。水筒を用意していつでも飲めるようにし、遊びに夢中な時は、水分をとるようにおとなが声をかけましょう。



飲み物は水や麦茶を



子ども達のふだんの水分補給には、水やカフェインを含まない麦茶を選びましょう。甘いジュースや乳酸菌飲料などの清涼飲料をふだんから飲んでいると、糖分の取り過ぎになったり、むし歯になりやすくなったりするので注意が必要です。

飲みかけのペットボトル

食中毒に注意



直接口をつけたペットボトルの飲み物には、口の中の細菌が入って増え、食中毒の原因になることがあります。糖分の多い飲料は高温で細菌が増えやすく、注意が必要です。早めに飲み切るようにしましょう。