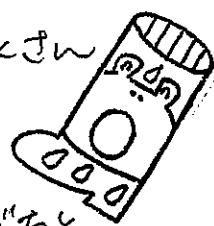




あ、という間に季節は梅雨に移り変わりましたね。

傘をさすのが楽しい子、長靴を履くのが楽しい子、レインコートを着るのが楽しい子...雨が降る日でも、子どもたちにとっては楽しいことたくさんあるよね!!



我が家の長男は先日、修学旅行で広島へ行きました。友だちと過ごす2日間はとても楽しかったようで、帰宅するなり、たくさん思い出を話してくれました。兄不在の期間、さみしそうにしていた私も、興味深々で話を聞いていました。お友達と過ごす時間、べんたんに長くなってきて、親から少しお巣立していくのかなーと思うと感慨深い気持ちになりますが、一緒にいる時間を楽しく、笑って過ごそうと思いまあ。(yuki)



♪ 子どもの熱中症についてお伝えします!! ☆ BY コバヤン☆
今年の夏も何年以上に高温になりお伝えしており、そこそ注意したいのは熱中症の大変な子どもを熱中症から守るために大切なことをお伝えしたいと思います!!
熱中症とは高温によって体内の水分・塩分のバランスが崩れたり、体温調節ができなくなったりして起こる急症です。気温の高さはもちろん、日差しが強い、湿度が高い、風が弱いといった気候面の要素、スポーツや遊び等によって体内から熱が生まれているなどの状況面の要素も発症に関係します。また、日頃から汗をかいていない方は、熱中症の条件がそろった時にも汗が出にくく、より熱中症を発症しやすくなります。特に子どもは汗をかく能力が未発達なうえ、大人よりも体重に比べて体表面積が大きいので、周囲の環境の影響を受けやすく、熱しやすい・冷めやすいという体格上の特徴があります。また、背が低かったり、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすいのも特徴のひとつ!!
「熱中症は予防できる病気です!!」のどががわく前には水分補給をすることが大切で、できるだけ塩分が入っているスポーツ飲料やOS-1のような経口補水液もオススメです!!他にも、水分を多くとり、熱や日差しを避ける、地面の熱を受け過ぎないように気を付ける、暑い環境ではたとえ一瞬でも置きざりにしないようにする(車内閉じ込め危険!!)、室内遊びも油断しないようにする、子どもは遊びに夢中になるので周りの大人が気を付けることがとても大切になります!!
気を付けていても異常な暑さが続く昨今の夏は熱中症になりリスクはあるため、子どもさんがいたと様子がちがうなと思った時は、経過観察することなく、病院受診又は救急車の利用を考慮して下さいね!!



8歳と4歳の兄妹がいる我が家で雨の日遊んでいるゲームを紹介します。どちらもプレイ人数2人から。ご家族みんなで楽しんでください。 WAKET@

UNOルール かんたん

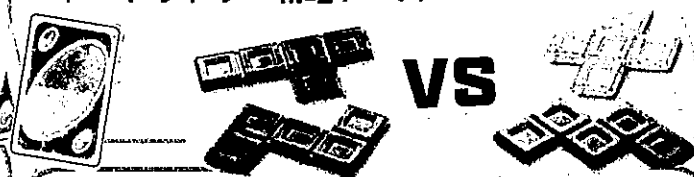
- 前の人の捨てたカードと同じ数字、同じ色、同じ記号のカードを捨てることができる。
- 7枚ずつ配られたカードをすべて捨てた人が勝ち。
- 手持ちのカードが2枚になってそのうち1枚を捨てるとき「ウノ」と宣言する。



UNOの対象年齢は7歳以上ですが、娘は3歳から同じ色と数字を合わせることはできました。記号は何とな〜くで。(笑) 記号カードは初めのうちは除いて遊んでもいいですし(クロー4など) 途中ルールがめっちゃくちゃになってしまうことも。運と心理戦! まだ駆け引きしたりはしませんが、負けると本気泣きの子もたちを見ると微笑ましいです。

Bloksルール かんたん

- ✧ 赤 青 黄色 緑、4色の中から自分のピースの色を決めて順番にボードの隅から置いていき、配置したピースのマス目が最も多いプレイヤーが勝ち。
- ✧ ピースの角と角がつながるように置かなければいけない。
- ✧ テリトリー戦略ゲーム



こちらも7歳以上対象ですが娘はボードにブロックを並べることはできました。オセロもそうですが、ただただ並べることも面白いみたいです。マイペースな娘は自分のルールを勝手に作ったりして。8歳の息子もルールをしっかりと理解していて私が勝てないこともしばしば。

♡ お母さん、大丈夫だよ♡

Vol.4



新年度スタートの季節が「終わりに近づいてきて、ほっとひと息ようやくつけそう〜というそこのお母さん。本当にお疲れさまです。気がつけば桜が散って葉桜となって、目にうつる山々の姿は、美しい新緑に変わっていた、という方も多いのではないのでしょうか。毎日のお母さんとしてのタスクの多さに疲弊してしまう時ってありますよね。そんな時はぜひ、体を感じてみましょう。呼吸は体のすみずみまで届いていますか。頭は重たくないですか。手、足、おなか...痛む所はないですか。体を見てあげるその愛が、走り続けているあなたの体をゆるめてくれます。♡ セレポズ nagis