



11月にはいり空気がぐっと冷たくなりました。冬の兆しが見え始める頃です。一年の初めに今年は体力をつけようと目標を立てたのですがスマホのアプリで確認したら歩数が去年より一日平均で300歩も減っていました(泣)よく考えたら夏は猛暑で出歩くことも減っていたし買い物は宅配で済ますことも増え、少しの距離も車移動。便利な生活に慣れすぎていました。

子育てをしていると体力が求められる場面はたくさんありますよね。おんぶに抱っこ夜泣きへの対処、公園で一緒に遊んだり。我が家の8歳と5歳の兄妹とお出かけすると私一人がバテて帰ってくるのがよくあります。暑さもやわらぎ季節的にも運動しやすいので子どもと登下校を一緒に歩いたり筋トレやストレッチをする時間を意識的に作って疲れにくい体をつくりたいです。

wakit@

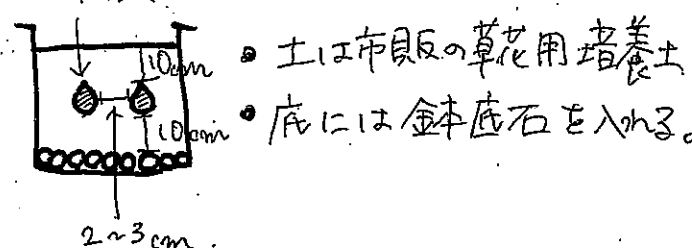
チューリップの育て方



先日、チューリップの球根をいただいたので、育て方を調べました。植え付け後は水やりだけで「お世話も簡単そうなので」子供と観察しながら育てようと思います。

① 植え付け

気温が下がり紅葉が見頃になったら、球根を



球根を植えた金鉢は、冬も屋外に置き、寒さに当てます。春に発芽した後は、日当たりと風通しのよい場所へ。

② 水やりを忘れずに!!

球根を植えた後は乾燥させたいことが大切です。発芽する前も球根は成長しているので、水やりを忘れずしましょう。午前中の太陽が昇った時間帯がベストです。

③ 開花後の対応

花が終わったら、茎を折って花を摘み、葉が枯れるまで水やりを続けて、球根に栄養を蓄えさせます。葉が枯れて茎が倒れたり、球根を掘り上げます。



(yuki)

お母さん、大丈夫だよ♡

Vol. 6 心理セラピスト nagisa

今日のお題：感情の流れをせきとめない

季節が少しずつ秋めいてきました。お母さん、お父さん、お子さんたち、お元気ですか？ キンモクセイの香りがかくわしい季節です。子育てという人生の一大ミッションを行なっている時いろんな感情が湧いてきますよね。子どもに対して、可愛い、愛おしい、イライラ…。または旦那さんに対して、怒り、なんでわかってくれないの？といった悲しみ…。中には、可愛さや愛おしさといった良い感情は受け入れられるけど、怒りや悲しみなどのマイナス感情は見たくない方も多いかもしれません。でも、感情って、川を流れる水のようなもの。そこにあることを認めてあげる、せきとめずに表現してあげることでスーッと流れていってラクになるので試してみてくださいね。でも、マイナスの感情を表現することは、相手にぶつけるという意味ではないのでご注意を。



救急についてのお話は、子どもの熱性痙攣です。熱性痙攣を起こすと、親はパニックになったりします。いまからお話する内容を知っても、熱性痙攣を起こすと、パニックになったり、冷静にはいられないと思いますが、少しでも皆さんの力になればなと思います。熱性痙攣とは、急な38℃以上の発熱後、おおよそ24時間以内に、意識障害やけいれんが起こる発作性疾患です。主に、生後6ヵ月～5歳くらいのお子さまに見られます。約3割に、繰り返しの発症が認められます。年齢を重ねるにつれて発症しにくくなり、6歳頃にはほとんど消失します。

子どもが熱性けいれんを起こしたときの対応

1. 保護者の方が落ち着きましょう。
2. お子さんの体を横向きにして寝かせ、吐いたもので気道をふさがないようにします。
3. 「けいれんがどれくらい続いているか」「発作中の体の様子」「体温」「けいれん後から意識が戻るまでの時間」を把握し、カメラで動画をとれるならとりましょう。【病院の先生の診断にかなり有用です。なかなかできないと思いますし、子供さんのそんな姿の動画なんが撮りたくないと思いますが…】
4. 口にタオルや箸などを入れないようにしましょう。

以下の場合には直ちに救急車を呼んでください。

- ・痙攣を起こし顔色が悪い場合
- ・痙攣が5分以上続く場合
- ・2回目の痙攣をおこした場合 救急車を呼んだ場合、先ほどお伝えした動画があれば提供してください。痙攣の時間、どんな痙攣であったか、痙攣は何回目かを救急隊に伝え、お薬手帳を準備するようにしてください。

以上、コバマンでした！

