



夏も外あそびをオススメする理由。

夏は熱中症が心配だから、蚊にさされちゃうから、暑くて大変だから…外であそびづらいついという声を聞きます。確かに、暑さや蚊などを完全に防ぐことは難しいけれど、ちょっとした対処法やコツを知っていれば、より快適に過ごせますよ。冷房の効いた室内より、木陰で時折吹いてくる風はとっても心地よく、お外でも場所を選べばこんなに涼しいんだな〜と感じられます。夏だって子どものエネルギーはパワフル全開。暑いからってあそばないではいられない！夏には夏の楽しさや出会いがたくさんあります。毎年やってくる夏を、とことん楽しめる方が、絶対楽しいよ！



帽子
タオルや手ぬぐいを巻いても。どうしても嫌な子には、時々霧吹きで水をかけて熱を逃がしあげても。

うちわ
蚊は軽いので、飛ばされて近づけない！

肌を隠す
肌が出てないほうが体力を消耗せず、蚊や日焼けからも守ってくれる。薄くて風を通す麻や綿がいいよ。

木陰&土の上
アスファルトの上は猛暑でも、木立の中なら10度以上温度が違うことも！



首を守る
首の後ろにカバーが付いた帽子も便利。濡らした手ぬぐいを首にかけてもいい。

足をガード&濡れても平気な川あそび用などのサンダルが安心。

水に触れる遊び
濡れると体の熱が逃げていく。夏の水あそびは理にかなってる！（夏でも冷えすぎには注意！）

赤ちゃんだって…

汗をかく力など日本の気候にあった身体機能を発達させているよ。



こまめに拭いてあせも予防。濡れタオルだと気持ちいいね。着替えもたくさん持っていこう。

熱中症で気を付けるポイント

- こまめに水分補給 ● 日陰で休憩！
- 顔がほてったり、青ざめていないか？
- 元気であそんでいるか？
- スタッフも一緒に見守るよ！



みんな知りたい自己肯定感の育て方。

なんて難しいテーマなんでしょう。どの親も子どもには自分を大切にしながら生きてほしいと願うと思います。そのために自己肯定感を育てなきゃ、でもいったいどうすれば育つのかな……。先日そのヒントになりそうな、ある場面に出会いました。

子どもが木の枝を拾いお母さんの方を振り返りました。お母さんは「おっ、いい枝拾ったね」と声をかけました。するとその子はもう一本拾ってまた振り返る。「おっ、さっきのより太くてかっこいいね」。その子のやる気がみるみるみなぎってきて、次々に枝を拾い集めてきます。その姿は、ぼくこんなに集められるよ！こんなに運べるよ！と自信とエネルギーに満ち溢れています。「たくさん集めたね！」と

声をかけられたその子は、絵にかいたような「ぼくってすごい！」という満面の笑みをうかべました。もしそこで「危ないから捨てなさい」と言われていたら、どうなっていたかな。育児本にもよく、自己肯定感を育てるために必要なのは特別なことではない、と書かれています。ほんとにこういう何気ない大人の声かけや眼差しの中に、子どもたちの心を育てるエッセンスが詰まっているのですね。さて、自分は普段、子どもにどんな声をかけているかな……。



遊ぶ、育つ、生きる力