

『育じい・育ばあ』のための『ほめほめ講座』

効果的なほめ方って？

ほめられることは誰でもうれしく、それが積み重なることで自己肯定感が育ちます。そこで、子どものタイプに合わせた最も効果的なほめ方をご紹介します。

タイプ① チアリーダータイプ「大げさにほめられることが好き」

拍手や賞賛の言葉がたくさんあることでほめられていることが実感できるタイプです。

タイプ② 静かに認められたいタイプ

「派手にほめられると居心地が悪くなる」

シャイで、恥ずかしがり屋な子が多いです。「静かに頭をなでる」「アイコンタクト」「うなづく」などでも十分に伝わるタイプです。

タイプ③ ほめられることに慣れていないタイプ

「認められていることが伝わればOK」

今まであまりほめられていない子は、急にほめられると居心地が悪くなったり、不安になったりします。いきなりチアリーダータイプではなく「ほめられることが心地よい」と感じられるようにゆっくりかかわっていきましょう。

ことばの発達を支援します！言語聴覚士！！

ことばの発達は個人差が大きいので、遅いお子さんもいますが、大切なのはことばの基礎になるいろいろな力を育てることです。

子ども若者相談センターでは、言語聴覚士が「幼児ことばこころの教室」を毎週火・水・木曜日の午後に開催しています。

ことばの発達にご心配のある方は、子ども若者相談センターにご相談ください。

市民福祉部子ども若者課 子ども若者相談センター

☎ 58-8077



市立病院から くにすは

「暑い夏を安全に過ごす 熱中症の症状と対策」

両津病院
高木 将之先生 診療科目 / 内科

夏本番を迎え暑い日が続いていますが、元気にお過ごしでしょうか。近年暑い夏が続いており、熱中症についての報道や特集をたくさん目にします。屋外にいる方はもちろん、屋内にいる方にも熱中症の魔の手は迫っており油断はできません。その症状や対策を今一度確認してみよう。

人が高温・多湿の環境に置かれると、通常であれば汗をかくことで体温を下げ環境に適応しようとします。しかし、汗をかくことで体から徐々に水分と塩分が失われていき、適切に補給されない場合は水分と塩分が不足して体温が上昇し、さまざまな症状が生じます。これが熱中症です。めまいや筋肉のけいれん、異常な喉の渇き、倦怠感や疲労感、頭痛や吐き気がみられたり、重症になると汗が出なくなったり異常に体温が上昇したり、意識の混濁が見られるようになります。適切な対処がなされない場合は命にかかわることもありますので、疑われた際は医療機関を受診しましょう。

そんな怖い熱中症にならないために気を付けるべきことは、①喉が渇く前のこまめな水分摂取を心がける。②屋外に出るときは、可能であれば特に気温が上がる時間帯（午前11時から午後3時ごろ）を避け、帽子や日傘を使って日差しを避ける。③屋内にいるときはエアコンや扇風機を適切に使用して過ごしやすい環境を作る。この3点に注意し安全に夏を過ごしましょう。

今回は両津病院の白井理学療法士です。