

太陽の子保育園 2020年8月号

まもなく、ながく続いた梅雨があけ、本格的な夏が始まります。これからいちだんと暑くなりますが、子どもたちと暑さに負けずに元気に過ごしたいと思えます。新しい生活様式の中でいつもとは違う夏を過ごすことにはなりますが、子どもたちと様々な経験を持ち、健康にすごしていきましょう。

遅らせないで！ 子どもの予防接種と乳幼児健診

予防接種や乳幼児健診は、お子さまの成長のために一番必要な時期に受けましょう。

特に赤ちゃんの予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になる危険性が高まります。

お子さまの健康が気になるときだからこそ、
予防接種と乳幼児健診は、遅らせずに、
予定どおり受けましょう。



登園前にお子さんの体温を測定し、37.5℃以上の発熱があった場合は、登園を控えましょう。また、解熱してから、24時間経過してから、登園しましょう。

見上げてみよう！
夏の夜空を彩る 流星群

毎年夏になると見られる、ペルセウス座流星群。条件がよいと、なんと1時間におよそ40個もの流れ星が見られます。

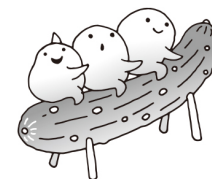
★ 見つけるポイントとは？
空全体に現れるので、広い範囲を見渡してみましょう。暗さに目が慣れるまで、15分ほど夜空をながめ続けると見つけやすいですよ。

★ 願いごとができるのは…
1つの流れ星が見られるのは1秒以内のことが多く、長くて5秒程度。あっという間で、願いごとをするのはちょっと大変ですね。

★ 今年は8月11～13日がチャンス！
21時頃から夜が明け始めるまで観察できますよ。

コロナ禍

子育て中のあなたへ



仕方がないこととは言え、私たちの「当たり前」が
難しくなり・・・
親として、社会人として、大きなストレスを感じている方も多い
のではないのでしょうか

お金のことが心配

こどもがネットばかり

仕事どうしよう・・・

マスクつかれる

先が見えないのも不安です。

いつまで続くの？

合ってる？

もう疲れた！

そろそろ疲れが出ていても不思議ではありません。

気分が落ち込む

いろいろな気になる

ねむれない

頭がいたい

何もやる気が起きない

イライラする
だるい

こんなことしたくないのに・・・と思うことはありませんか？

自分を責めてしまう

喧嘩がふえた

つい口うるさくなる

「感染リスク」「自粛」「休校」「在宅勤務」「緊急事態宣言」・・・etc

親として、社会人として、「何とかしないと」「もっと何かできるはずだ」と焦り、「うまくできない・・・」と自分を責めてしまう方もいらっしゃるかもしれません。

本当に大変な中、いくつもの役割をもち、人一倍頑張っているのですから、心と体の疲れが少しずつ生じてくるのは当然のことなのかもしれません。

親である前に、社会人である前に、あなたも大事なかけがえのない一人の人間です。

これまで、家族や親戚、保育園など、みんなで行ってきた子育てです。完璧にできなくてもいいのです。どうかご自分を責めないでください。あなた自身もケアされるべき存在なのだとすることを思い出してください。

国立成育医療研究センター心の診療部より抜粋

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！

