

親やおとなの役割を考えよう 親子で充実した夏休み!

今年も子どもたちにと
って、楽しい「夏休み」
がやってきました。

夏休みに向けての準備

や心がまえについては、
学校でこまかい指導があ
りますが、夏休み中は、
親のもとで家庭における

生活が中心となります。

健全育成が叫ばれてい

る昨今、家庭に多くのこ
とが期待されています。

夏休みを迎えるにあたり、

親や地域のおとなは、何
をどうすればいいかを考
えてみましょう。

目標を立てて規則正しい生活を

夏休みの有意義を親子で考えよう

子どもたちの夏休みは、七月
二十一日(日)から八月三十一
日(土)までの四十二日間です
が九月一日が日曜日なので四十
三日になります。

子どもたちにとって、夏休み
は最も長期にわたる休みで、日
常できない経験や活動が可能な
時です。夏休みを有意義に過ご
すためにも、親子でよく考えて
みたいものです。

親にとっては、朝も昼も子ど
もが身近にいることで、ふだん
と違ってうるさく感じたり、わ
ずらわしさを感じたりする気持
になるかも知れません。

が大切です。そして、親も子ど

もも、積極的に夏休みを、お互
いの成長、向上のために生かし
たいものです。

○やる気と自主性を育てよう

○一日の生活設計を立てよう

○守らせよう生活設計のポイント

○問題行動・事故に気をつけよう

大人の油断が

事故を呼ぶ

水と花火を安全に

夏になると、昼間は水泳、
夜は花火を楽しむお子さん
も多いことでしょう。

どちらも夏とは切っても
切れない縁のあるものでは
が、ちよつと親が油断をす
ると事故につながるという
ことを忘れないでください。

子供たちに夏を楽しく安
全に過ごさせるために、保
護者や大人は十分に気をつ
けてあげましょう。

保健婦メモ

四十歳からの

健康管理 ⑦

セルフチェック

目まい

今月は、夏に多い目まい、立
ちくらみについてのセルフチェ
ックです。

夏になると、貧血、夏バテな
どいろいろな原因でおきる目ま
いが多くなるようです。そこで、
次のことをチェックしてみてください。

①急におこったか。

②寝ていてもおこるか。

③体のだるさ(けん怠感)を伴
うか。

④頭痛を伴うか。

⑤急に立ち上がったときだけお
こるか。

⑥妊娠と関係するか。

〈アドバイス〉

目まいには次の病気がありま
す。

①メニエール病(耳の中にある
平衡神経の病気)

②貧血

③起立性低血圧症

④妊娠初期

⑤高血圧、一過性の脳の虚血、
(脳卒中の前ぶれ)

⑥神経症

⑦脳腫瘍

急に目まいの発作があり、む
かつきを伴い、目を開けていら
れないとか、それほどでなくとも
も頭を急に側方に動かすと目ま
いがひどくなる場合の多くは、
メニエール病といわれるもので、
これは一〜二週間すると自然に
よくなるので、危険な病気では
ありません。

目まいでも、いろいろな病氣
が考えられます。目まいが長く
続くようであれば、医師の診察
をうけましょう。

〈貧血の症状〉

最後に女性に多い貧血につい
てお話しします。貧血が起こる
と、全身にいろいろな症状が現
れます。どうき、息切れ、めま
いなどは早目に現われる症状で
すが、体を急に動かしたり、階
段を上ったりする時に、とくに
著明に感じられます。また、疲
れやすくなったり、仕事をして
も根気が続かなくなったりしま
す。

しかし、貧血が徐じよに進む
時は、体の方がそれに慣れてい
くために症状が現れないことも
よくあります。貧血が相当ひど
くなるまで気がつかないことが
よくあるようです。四十歳を過
ぎたら、血液検査を一度は受け
てほしいものです。