

熱中症に気を付けよう！！

暑い夏、年々日差しが強くなってきているように感じます。熱中症を防ぐには普段からの熱さに負けない身体づくりが大切です。

<身体づくりのポイント>

- ① 水分をこまめにとろう…汗で失われた塩分を補給しましょう
- ② 塩分をほどよく取ろう…毎日の食事を通して程よく塩分をとりましょう。
- ③ 睡眠環境を快適に保とう…日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう
- ④ 丈夫な体をつくろう…バランスの良い食事、しっかりとした睡眠によって熱中症にかかりにくい身体づくりをしましょう

それでも万が一、熱中症になってしまった場合には…

<応急処置の仕方>

1 涼しい場所へ移動する

まずはクーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。近くにそのような場所がない場合には、風通りのよい日かげに移動して安静にしましょう。

2 衣服を脱がし身体を冷やして体温を下げる

衣服をゆるめて体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤で両方の首筋や脇、足の付け根などを冷やします。

3 塩分や水分を補給する

スポーツドリンクなどを補給しましょう。おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は誤って水分が気道に入る危険性があるのでむりやり水分を飲ませることはやめましょう。

健康な身体づくりに努めて、楽しい夏を過ごしましょう！！

鼻呼吸・口呼吸～8月7日は鼻の日～

鼻は『異物を除去し、温かく水分を帯びた空気を体内にとり入れるため』にあります。鼻呼吸をすることで冷たく乾燥した外気が加温・加湿され、異物が気管支や肺に直接入ることを防いでいます。ところが口呼吸では外気はそのまま取り込まれ、口の中や気道が乾燥するとともに、異物やウィルスも直接侵入するため様々な感染症にかかりやすくなります。そういった感染症により鼻がつまることで、さらに口呼吸につながっていきます。口呼吸になると唾液の分泌が阻害され、虫歯になりやすくなったり、口が開いた状態で噛み合わせが不十分だと歯並びに影響することもあります。身体の役割はそれ単体ではなく、いろいろな部分と関わりあっています。「これくらいなら大丈夫」ではなく、「もしかしたら…」という気持ちで日ごろから健康に気を付けて生活しましょう。

長岡市主催の子育て支援セミナーに参加してきました。

テーマ:子どもにとって親は“安全基地”です～親子の「心理的安全性」を高める接し方～

(有)MAX・ZEN performance consultants 代表取締役 丸山 結香様 講演 を聞いて

まず、以下の相談をご覧ください。

保育士とトラック運転手の夫婦がいます。保育士さんから、パートナーとの生活時間が合わず、あまり子育てに参加してもらえなくて悩んでいるという相談がありました。あなたならどうアドバイスしますか？

さてこの相談について、どちらが夫でどちらが妻だと思いましたか？相談者の保育士は“夫”、トラック運転手は“妻”だったそうです。なんとなく、保育士は女性、トラック運転手は男性というイメージが頭の中にある方もいるかと思います。これは一例ですが、このような無意識の思い込み・偏見を『アンコンシャス・バイアス』といいます。これは人間の脳の働きにおいては仕方のないことで、脳のストレスを回避しようと、“私は正しいはず、私は悪くないはず”と無意識のうちに自分に都合のよい解決をしてしまう、自己防衛本能の働きによっておこるそうです。

アンコンシャス・バイアスはもともと経営マネジメントにおいて言われてきたことです。女性は結婚、出産を期に退職するもの、男性はお酒が飲めないと付き合いが悪い・育児をしないなど、社会における無意識の偏見について知り、対処することで、誰もが働きやすい環境づくりをしましょうという考えがもとになっています。

今回の研修ではそれを子育てに置き換え、お話をいただきました。では子育てにおけるアンコンシャス・バイアスとはなんのでしょうか。

長女、AB型、早生まれ と聞いて何をイメージしますか？

長女ってまじめで控えめ、AB型は変わってる、早生まれは同じ学年の中でも成長が遅い等、それまで特に気にも留めなかったイメージが、アンコンシャス・バイアスでは？と意識して見てみると、感じ方が変わるように思います。先ほども述べた通り、アンコンシャス・バイアスは脳の働き上仕方のないことで、それを“なくしましょう”ということではありません。思うのも感じるのも自由ですが、その偏見によって、相手の行動を制限したり、不快感を与えたり、あるいは差別につながったりしていませんかということでした。

例えば、上記のイメージから考えてみると『**a.あの子は長女だから大人しくて、人前が出るのが苦手。b.だから自分から進んで意見を言ったり行動したりしない。c.だから、挑戦はさせず、無難なことをやらせよう。**』と考えたとします。

a のアンコンシャス・バイアスにより、**b** の感情によるイメージの固定化が起こり、それにより **c** の差別的行動が引き起こされています。この a,b,c の流れが、結果的に**偏見による差別や行動の制限**に当たります。大人のこういった偏見・差別が子どものありのままの姿を制限し、“どうしてできないの…”という子どもの感情を引き起こしていたとしたら、どうでしょうか？また、子ども自身も“自分はそういう人間なんだ”と今度は自分自身で自分を制限してしまうことにもなりかねません。子どものすべてを受け入れることは難しいのかもしれませんが、できるだけ子どもには伸び伸びと、持っている才能、能力を存分に発揮して、自信を持って生きてほしいものです。子どもの姿をまるっと受け入れることで、親は子どもの安全基地になり、安心して自己開示できる場所になっていきます。

まずは、『私にも偏見や思い込みはある』もしかしてこの考え方はアンコンシャス・バイアスではないか？『私がこう判断したら相手はどう思うだろうか？』ということは今一度考えてみませんか。

大人の安心できる見守りの中で、子どもがありのままに伸び伸びと成長していけるといいですね。