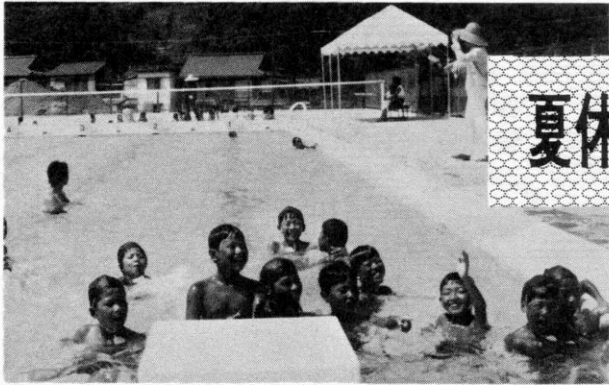


夏休み—このチャンスを生かそう



さあ、楽しい夏休み。

子供たちは、規律正しい学校生活から離れて、家庭中心の毎日を送ることになります。ふだんの生活では味わえない、夏休みならではの貴重な体験をすることができ、くらし方次第では有意義な長期休暇となるでしょう。

半面、その日その日をただなんとなく過ごすというような無計画な姿勢では、あり余る時間をもて余し、精神的にもだらけ、二学期により影響を与えない場合が多いようです。

家族の一員として、規則正しい節度ある生活習慣を身につけさせましょう。

そのためにも、夏休み中の生活プランを立てることが大切です。生活設計は、一方的に親が決めるのではなく、といって子供一人に考えさせるのもなく、子供の自主性を尊重しながら話し合いで作りに上げるのがよいでしょう。子供が自主的な態度で規則正しい生活を送るには、親の協力が不可欠だからです。

さて、その生活プランに、夏休みでなければやれそうにない「目標」を一つか二つ加えてみるのもよいでしょう。

子供が、自分の力で出来る目標を見いだし、挑戦し、自主的にやりぬく過程で、強い意志なり物事を全とうする心が養われるのです。夏休みならではのチャンスといえます。

水泳時のワン・ポイント 注意

「カップ天国」の到来です。プールも、海水浴場もちびっ子でいっぱい。子ども達は、夢中になって水泳を楽しみますが、しかし一つまちがえれば楽しさ

が、悲惨な事故へと変わってしまいます。かわいい子ども達を水の事故から守るために、保護者の方は次の点に十分注意しましょう。

泳ぐ前

▼食後すぐ泳ぐのは体によくありません。少なくとも、二時間くらいたってから泳いでください。



▼女の子の場合、水着は、できれば競泳用のものをおすすめします。ヒラヒラのついた水着は、思わぬところにひっかかりたりするので危険です。



▼泳ぐ前にシャワーを頭からたっぷりあび、冷たい水に皮膚をならしてください。



▼準備運動には、少なくとも五分はかけて、手足の筋肉や関節を柔らかくしてから泳ぎましょう。

泳いでいるとき

▼小学生の場合、一回の泳ぐ時間は十五〜二十分間が限度。くちびるがまっ青になるまで泳いでいる子がありますが、要注意。

海水浴に行くとき

▼海水浴の前日は、子供たちは興奮してなかなか眠らないものです。睡眠不足にならないよう気をつけてください。



▼日帰りで海水浴に出かける場合など、朝が早いと、朝食も食べずに出かけることがあります。体によくありません。早目に起きて

▼同じプールの中でも、場所によって深さの違う場合があります。プールの水深を調べ、胸あたりの深さで泳ぐようにしましょう。



▼水泳中に手足のけいれんを起した場合、子供を水から引き上げ、ゆっくり時間をかけてマッサージしてください。

朝食をキチンと食べてから出かけましょう。

▼最初は、いきなり飛び込んだりしないで、脚、手、体と徐々に水に入りましょう。

▼楽しさのあまり、時間を忘れて泳ぎに夢中になってしまいがちですが、十五〜二十分をめぐら海から上がり、ゆっくり休みながら海水浴を楽しみましょう。

