

「夏の過ごし方」

今年の夏も最高気温が35℃以上になる猛暑日が多くなりそうです。気づけば子どもがほっぺを赤くして、汗びっしょり…ということもあると思います。こまめに様子を見ていても、暑さ対策に頭を悩ませる保護者の人は多いと思います。今月は子どもの暑さ対策を『衣・食・住』に分けてお伝えします。

まず”衣”についてです。子どもは暑さや不快感を抱いてもうまく伝えられなかったり、自分で水分補給や着替えができなかったりします。直射日光から頭を守る帽子はもちろん着用し、行き先に応じて冷感グッズなどを活用してみるのもいいです。

次に”食”についてです。暑いときはアイスクリームなどの冷たいものを食べたくりますが、胃腸の活動を弱め、食欲がわかなくなる原因にもなります。体を冷やす夏野菜なども取り入れて、バランスのいい食事をとりたいですね。特に子どもは、一度に沢山の水分を摂っても体によく吸収されません。汗とともにミネラルは失われてしまいます。ミネラルを多く含んでいる麦茶などを、こまめに摂るようにしましょう。

最後に”住”です。暑いときはエアコンで室温を調整する、赤ちゃんに直射日光が当たらないよう窓には日よけをすることは、夏の室内の過ごし方の基本ですが、冷房が効いた建物の中に入ると急激に体温が下がることもありますので、冷え過ぎにも気をつけましょう。

季節の変わり目である今の時期は疲れやすく、体調を崩してしまいがちです。水分補給だけでなく日頃からバランスのとれた食事をとり、規則正しい生活を心掛けて暑い夏を乗り越えていきましょう。