

7 月 HUG だより

情報提供者：HUG スタッフ

7 月のテーマ：乳幼児の夏の生活で気をつけたいこと（熱中症予防）



先月の HUG だよりで、熱中症について山城先生から詳しくお話いただきました。今月はそれをふまえ、熱中症を予防するための生活のポイントを絞ってお話したいと思います。

まずは一番大切な水分補給についてです。授乳中の赤ちゃんは、普段の母乳やミルクに加え、汗をかく量をみながら、水やお茶を飲ませてあげてください。1 歳を過ぎ、歩くようになって行動範囲が広がると、汗をかく量も増えてきますので、お子さんの様子をよく見ながら、水、お茶、イオン飲料などを少量ずつ飲ませてあげてください。ただ、この頃は自我が芽生え、飲み物にも好みが出てくる時期でもあります。どうしても飲みたがらないものは無理強いせず、本人の好むもの(内容・方法)で水分を補給してください。3 歳頃になると、暑い時、汗をかいた時は水分補給をするということを、子どもなりに理解し始めます。大人が汗をかいたらお茶を飲もうねなどと声をかけ、水分補給をぜひ習慣にしていって下さい。お気に入りの水筒と一緒に選ぶのもいいですね。子どもは大好きな遊びに夢中になってしまうことがよくあります。夏場はなるべく涼しい時間帯に、それでも 30 分に一度は休憩と水分補給をしながら遊ぶのをおすすめします。



次に大切なのは基本的な生活習慣です。早寝早起き朝ごはん。食事には、旬の夏野菜や果物、具たくさん汁物を加えるなどがおすすめです。水分、ミネラル、栄養がたっぷり補給でき、暑さに負けない身体作りを助けてくれます。暑い季節は大人でも疲れがたまりやすいものです。生活リズムを整え、適度なエアコン使用で涼しくした室内でお昼寝をしっかりとするなど、いつもより休息を多く取るよう心掛けてみて下さい。

子どもにとって暑さを経験することは、体温調節機能の成長に大切な事です。暑い時に汗をかくという当たり前のことも、成長と経験とともに身体が覚えていきます。近年の夏の暑さは大変なものです。いろいろと体を冷やすグッズなどもたくさんありますので、上手に活用しながら遊ぶ時間や場所を選び、ほどほどに暑さを体験することも大切にしてほしいと思います。



夏には、夏にしかできない水遊び、海や川でのレジャー、花火やお祭りなど、子どもにとっても大人にとっても楽しみが色々あると思います。小さな子どもの体調面には気を配って無理をせず過ごして下さい。そして子どもの、ひと夏ひと夏の成長をぜひ楽しんで下さいね。

