



み 見つけよう よ 喜びいっぱい し 支援センター

夏の過ごし方 ~熱中症に注意して~



梅雨の蒸し暑さが過ぎると、いよいよ暑い夏本番がやってきます。この時期に特に気を付けたいのが熱中症です。乳幼児は体も小さく、自分から休息したり、水分を摂るなど、行動することが難しいので、周囲の大人が気を付けてあげましょう。

屋外での注意点

散歩は涼しい時間帯に

夏の気温は、10時~14時の時間帯に急激に高くなるので、熱中症の危険が高まります。外遊び・散歩は、朝方か夕方の涼しい時間帯にしましょう。



ベビーカーでの外出

ベビーカーの中は、地面からの照り返しの熱で蒸れやすく、大人が感じている気温よりも高くなっています。長時間の移動や保護者同士の立ち話に注意しましょう。



屋内での注意点

適正な室温で

「28℃」という数値はあくまで目安です。湿度や、人それぞれの代謝量などによって、体感温度も変わってきます。無理のない範囲で冷やしすぎないように、室温管理をしましょう。



汗のケアを丁寧に

尿素を含む汗は、肌にとって刺激となり汚れのもとにもなります。あせもなどの肌トラブルを防ぐためにもシャワーで汗を流したり、服や下着が濡れたらこまめに着替えたりして、清潔を保ちましょう。



あそびと環境 0. 1. 2歳、環境省ホームページより参照

暑い時期の水分の摂り方



乳幼児の体の水分の割合は、体重の70~80パーセントと言われています。次の4つの点に注意して水分を摂りましょう。

- ①牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくり飲む。
- ②飲み物は冷やしすぎないようにする。
- ③一度に大量に飲まない。
- ④運動の前後や20分に一度など、こまめに水分を摂る。



毎日の生活から免疫力アップ!

~ウイルス、細菌に負けない体に~

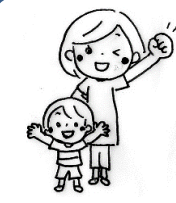
新型コロナウイルス感染症予防には、手洗い、うがい、マスクの着用など、さまざまな対策を講じることが推奨されています。予防においては、感染症に限らず、自らの体の免疫力を高めることで、新型コロナウイルス感染症だけでなく、すべての病気にかかりにくくすることも大切です。免疫力を高める具体的な方法をまとめてみました。

♪生活リズムを整えて、質のよい睡眠を♪

- ・朝は太陽の光を浴びて、体内時計をリセット。
- ・ゲームやスマートフォンは寝つきが悪くなるので、就寝の2、3時間前は控えるように心掛け、ゆったりと寝る準備をしましょう。

♪笑顔で免疫力アップ♪

- ・「笑い」の力でストレス解消。ストレス除去で免疫力アップ!
- ・お母さんが笑顔でいると、子どもも笑顔になれるので、お母さん自身がゆとりを持てるように自分自身の楽しみを見つけましょう。



♪バランスのよい食事♪

- ・一日3回、よく噛んで食べる。
- ・免疫力を高める食材を意識して、栄養バランスを考えながら、摂取することを心掛けましょう。

♪適度な運動♪

- ・散歩、ふれあい遊びなど、普段から親子で身体を動かすことを心がけましょう。

倫風2020年6月号より参照

☆ 免疫力を高める食べ物

- ・発酵食品(ヨーグルト、納豆など)
- ・食物繊維(きのこ、野菜類、バナナ)
- ・ビタミン(ブロッコリー、キャベツ、トマト、にんじん、玉ねぎ、にんにくなど)

免疫力を高める食材を使って
手作りおやつを作ってみましょう!
《バナナヨーグルトアイス》

【材料】

プレーンヨーグルト	1と1/4カップ
バナナ	2~3本
生クリーム	1カップ
砂糖	1/2~1カップ



- ①バナナは30秒程加熱して柔らかくする
- ②バナナと砂糖とヨーグルトを混ぜる
- ③生クリームを8分立てにし混ぜる
- ④冷凍庫に入れて凍らし、時々混ぜてできあがり♪



子どもと一緒に遊ぼう



水あそびおもちゃ

プールやシャワーあそびは子ども達にとって、とても魅力的。そんな水あそびがもっと楽しくなる手作りおもちゃを作ってみませんか? ペットボトルやケチャップなどの空き容器で、シャワーや水鉄砲のおもちゃを簡単に作ることができます。



作り方のポイント!

- * ペットボトルの切り口は危ないので、ビニールテープやマスキングテープを貼っておきましょう。
- * ペットボトルに開ける穴の大きさや位置・数を変えると、水の出方が変わっておもしろいですよ。



