

～暑い夏の過ごし方～



外気に触れるのは涼しい時間帯に

朝早い時間や夕方の少し涼しい時間帯に外でひと遊びできるといいですね。30分程度であっても1日2回出るなどで十分だと思います。窓を開けて、外の風に触れるだけでもいいでしょう。

※猛暑日には夕方でも気温が下がっていないこともあります。その日の気温に合わせて注意して外に出るようにしましょう。



エアコンは賢く使おう

暑くて食事が進まないとい体力も落ち、寝苦しいと体を休ませることもできません。熱中症の心配もあるので、エアコンを上手に使っていきましょう。室温と外気温の差が大きいと部屋に出入りする際に体の負担になります。エアコンの気流の流れや風量を工夫したり、扇風機と一緒に使うと同じ温度でもより涼しく感じます。風が気になる方は、扇風機の風を壁や天井に当てて、跳ね返った気流を利用すると風がやわらかくなります。また、新型コロナウイルス感染対策のため、エアコンをつけていても窓を少し開けて換気をするなど、新しい生活様式を意識していくことも大切です。

夏の食事について

とにかく汗をかくので、こまめな水分補給が大事です。冷たすぎる物はあまり体に良くないので、自然に冷ましたお茶や白湯が好ましいです。味覚の形成期にある乳幼児期は、食べ物も体温くらいの温かさのものがよいでしょう。

食事には汁物を添えてあげましょう。夏野菜が美味しい季節なので、出汁やコンソメで煮てスープにしておけば、トマト味、ミルク味、味噌仕立てなど、バリエーションができるのでおすすめです。



生活の中でじわっと汗をかきましょう

子どもは体温調節が未発達です。しっかり汗をかくことで、汗腺が発達していきます。普段の生活の中で、ベビーカーから降りて歩いてみたり、一緒に家の掃除ごっこをしたりと、少しずつ身体を動かしているうちに、気付いたらじわっと汗をかいているというように過ごせるといいですね。



汗をかいたら…

汗をかいたら、こまめに汗を拭き、着替えることを心掛けましょう。汗疹（あせも）の対策にもなりますので、肌に触れる衣類は吸汗性の良いもののがいいですね。特に脇の下は汗をかきやすいので、キャミソールよりは半袖のシャツを選ぶといいと思います。

お出掛けバッグにも着替えを2、3組入れておきましょう。



水遊びのヒント

水遊びが気持ちのいい季節です。水に親しみをもつだけではなく、感触や音など五感を刺激しながら遊ぶことができます。

0～2歳児は、体温くらいのぬるま湯を用意します。水遊びの玩具を用意すれば、小さい子でも20～30分は集中して遊ぶことができます。例えば、大きめのスプーン（洗濯洗剤用など）に水を入れたりこぼしたり、ハンカチを水の中でゆらゆらさせて洗濯ごっこを試してみたり、歌を歌いながら水の中でジャンプするのも楽しいです。また、年齢が上がってくると人気なのは石鹸を使って泡立て、体にくっつけてみたりふわふわの感触を味わう泡遊びです。ビニールプールやお風呂でも気軽にできますので、危険のないよう見守ると共に「お水気持ちいいね」と共感しながら大人も一緒に遊んでみてはいかがでしょうか。