

7月子育てワンポイント

『猛暑の夏に備えたからだ作り』

危険な暑さが予想される近年。大人に比べて体の小さな子どもは、暑さの影響を受けやすく、十分な注意が必要です。

熱中症予防のキーワードとして「暑熱順化（しょねつじゅんか）」ということばがあります。「暑熱順化」とは、**暑い環境に体を少しずつ慣らしていくプロセス**のことです。

激しい運動は必要ありません。公園あそびや少し長めのおさんぽを、毎日の習慣にしていったり、外あそびが難しい日には、ぬるめのお風呂に少し長く入って汗をかくのも、暑さに慣れる練習になります。

汗をかいたら拭く・着替えるという対処を習慣にしておくことも、暑熱順化の一部です。「汗をかいたらさっぱりできるね」と前向きな声かけをしながら、汗と上手につき合う習慣を身につけさせましょう。



水分をこまめにとる習慣をつけておくことも重要です。

のどが渇いてから飲むのではなく、起床時・外から帰ってきたとき・入浴前後・寝る前などのタイミングで水や麦茶などを飲ませましょう。ジュースやスポーツドリンクは糖分を多く含むため、飲ませすぎには気をつけましょう。

暑い時期はどうしても食欲が落ちてしまいがちですが、食事を抜くと栄養不足につながり、夏バテしやすくなります。簡単なものでよいので、まずは朝ごはんを食べる習慣をつけるようにしましょう。



しっかりと寝て疲れを溜めないようにすることも大切です。毎日できるだけ同じ時間に寝起きしましょう。



暑さに負けない体作りに加えて、速乾性・通気性のよい衣服を選ぶ、外出の際は帽子をかぶる、冷却グッズを活用する、こまめに休憩をとるなどの配慮も忘れないようにして、暑さから子どもを守ることを心がけましょう。