



2020年7月号 掲載



子育て支援室の「わくわく子育て」



「暑さ対策忘れずに」



暑い夏

子どもは大人以上に汗かきなので、動いていても寝ていても常に汗びっしょりですよ☹️

その度に着替える必要があり、洗濯物が増えるし、夜中に着替えさせるとなると、大人も寝不足になりがちです。

だからといって、ずっとクーラーの中で過ごすのは体にとってよくないし本当に調節が難しい季節です(^_^;

そんな暑い夏を上手に乗り越えるためには、水分補給はもちろん、子どもの様子に

変化がないかをこまめにチェックしてあげましょう！

暑さで体が熱いと感じる時は、手首や首、ひじの内側、ひざの裏側、こめかみ、足の付け根を冷やしてあげるといいですよ。

帽子をかぶったり、いろいろな熱中症対策グッズもあるようなので、活用するといいですよ。



夏の食べ物である、スイカ、トマト、ナス、ゴーヤ、キュウリ、レタス、メロン、パイナップルなどは利尿作用にすぐれていて、尿と一緒に体の熱を逃してくれるし、ほてった体を冷やしてくれる効果があるそうです。



暑さ対策をとりながら、暑さに負けない体作りを心掛けてくださいね。

😊子育てに関するご相談は、お気軽に子育て支援室をご利用ください😊

保健福祉課 窓口③番 ☎6682-9878・9880（子育て支援室）