



暑い日が続いています。子どもたちは暑さの中でも遊びに夢中になってしまうので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、暑さに負けない体づくりのためにも規則正しい生活を心がけましょう。



水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

Q & A

- いつ飲ませればよいの？
起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。
- どのくらいの量がよい？
一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。
- 何を飲ませればよい？
病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。ジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。熱中症が疑われる場合は経口補水液や薄めたスポーツドリンクが役立ちます。

乳児への水分補給

首がしっかりと座って離乳食を始める準備ができるようになったら、スプーンを使って、白湯などを少しずつ与えてみましょう。



▽皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。

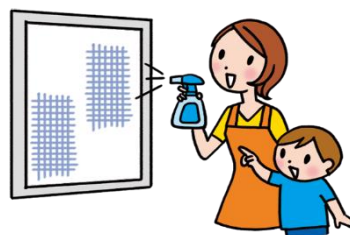


乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。

虫除け対策

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。

網戸に虫除けスプレーをしたり、虫除けパッチやリストバンドを身につけるなど、ご家庭でも簡単にできる虫除け対策を行いましょ。また、外出時や登園前に虫除け（スプレータイプやウェットティッシュタイプなど）を行うのも効果的です。



「愛着」 ～大切な人との心の絆～

気持ちが動揺したり落ち込んだ時、誰かになぐさめてもらおうとずっと心が落ち着くような気持ち、皆さんの中にもあるのではないのでしょうか。このような体験は、赤ちゃんの頃から経験する大事な体験です。

赤ちゃんは不安や不快な感情を感じた時、安全・安心と思える感情を取り戻そうと他者に接近し、慰めてもらったり、大丈夫だと安心させてもらおうとします。助けを求め、助けてもらうという一連の流れを繰り返すことで、次第に特定の大人への信頼度が増し、心の結びつきも強くなっていきます。大人の体にくっついていて安心する赤ちゃん。繰り返すことで、さらに心の結びつきが強くなっていることを赤ちゃんや大人も感じることでしょう。そして次第に特定の大人から離れてすごしていても心の中に安心のイメージを持ち、安定して過ごすことができるのです。

このような心の強い結びつきを、心理学用語では「愛着」と呼びます。「愛着」は、生きていくうえでの根拠となる、とても大事な役割を果たします。また「愛着」は子どもの中に以下のような大事なものを育てていきます。

「愛着」が育む大事な感情及び力

自己肯定感情

自分は大事な人だと思う感情

他者に対する信頼感

人は信頼できると思う感情

挑戦する力

一人で新しいことに挑戦していく力

友人など、他者と良好な関係を築く力



愛着が育まれるには、保護者が安心して子育てできる環境づくりがとても重要です。支援センターとしては、一つでも保護者の方の力になりたいと思っています。どうぞお気軽に支援センターにお越しください。