

7月HUGだより

情報提供者：HUG スタッフ

7月のテーマ：夏を元気に過ごしましょう



今年も暑い夏がやってきました。子ども達の様子はいかがでしょうか。体温調節機能が未熟な乳幼児は熱中症になりやすく、身体の不調を言葉で訴えられないので、暑さが続くこの時期は、いつもより気にかけてほしいことがあります。以下のチェックポイントを参考に体調をみながら、夏ならではの遊びも楽しんでください。

☆日常の体調チェックポイント

○おしっこの様子

回数が少ない、色が濃い、においが強い等は脱水気味のサインです。こまめな水分補給をしましょう。

○肌の様子

あせも、湿疹はないですか？汗はかいていますか？
いつも以上にスキンケアを気かけましょう。汗をかいたらタオルで拭いたり、シャワーをしましょう。日焼け止めは0歳から使えるものが市販されていますので、外出するときは使用することをお勧めします。衣服は風通しがよく、綿やメッシュ素材のものがお勧めです。大人より一枚少ないくらいで大丈夫です。

○ご機嫌、食欲

ぐずって泣いても涙が出ない、ぐったりしている等は、脱水症状の可能性あります。日頃から顔色、唇の渇き具合などをよく見て、いつもと違う心配な様子があれば病院を受診しましょう。食欲は暑さで一時的に落ちることもあるでしょう。こまめな水分補給を心がけましょう。

体調をみながら、夏ならではの遊びもぜひ楽しんでほしいと思います。夏の遊びのポイントは、涼しさの確保と五感への刺激です。お座りができるようになったら、おうちでも水遊びを楽しんでみてはいかがでしょうか。その時、色水を作ってペットボトルにいれてみたり、氷や保冷剤など冷たいものに触れてみたり、スポンジに水を吸わせてみたり…身近な物でも視覚や触覚といった五感を刺激でき、楽しい遊びになります。安全に注意しながら、夏の生活に取り入れてみて下さい。



☆水遊びの安全ルール

1. 水深ごくわずかでも子どもから目を離さない。
2. 時間を決める。水遊びは体力を使うので、15～30分で休憩をしましょう。
3. 遊んだ後は必ず水分補給をしましょう。
4. 午前中の涼しい時間を選んで、直射日光の当たらない場所で遊びましょう。