

バアバちゃんの子育て考

吉田緑こども園
理事長 長谷川智子

夏ばてに注意しましょう

夏ばてとは、夏の暑さによって体がだるくなったり、食欲が低下したりすることをいいます。夏ばてを予防するためには、暑くなる前から規則正しく栄養バランスのとれた食事を取り、十分な睡眠・休養をとって、適度な運動をすることが大切です。



めんは具たくさんにしましょう

めん類だけでおかずを食べないと、たんぱく質やビタミン、無機質などが不足して、夏ばての原因になります。めんに野菜やハム、卵などを加えると、栄養バランスがととのいます。

食欲がわかない時のひと工夫

食欲がわかない時は香辛料やかんきつ類、酢などを使うと、食欲増進につながります。旬の夏野菜を使ったカレーライスや、ピクルスなどはいかがですか。ピクルスはお子さんには薄味にし、おとなはこしょうなどを加えてもおいしく食べられます。



水分補給は少しずつ・こまめに

暑い日に知らず知らずのうちに汗をかき、体の水分が失われていきます。軽い脱水状態の時は、のどのかわきを感じません。熱中症予防のためにも、のどがかわく前から少しずつこまめな水分補給をしましょう。普段は塩分や糖分を含まない水や麦茶にします。



熱中症に注意しましょう

気温や湿度が高く、日差しが強い日は、熱中症が発生しやすく、熱中症による救急搬送は7月と8月に多い傾向があります。年齢別では高齢者（満65歳以上）が56.3%と最も多く、乳幼児（生後28日以上7歳未満）は0.7%と少なくなっています。しかし、子どもは体温調節機能が十分に発達していないため、おとなよりも熱中症になりやすく、注意が必要です。環境省 HP 熱中症環境保健マニュアルをご参照ください。

8月は1号さんには夏休みもありますね。その他の組の人も夏ならではの経験がたくさんできます。お盆の行事(ご先祖様の墓参り、仏様の前に従兄弟たちがいっぱい集まりワイワイガヤガヤ)バアバちゃんも小さい時はたくさんのイトコ、ハトコが集まり楽しかった思い出がいっぱいです。社会性の芽生えかな？

お盆と言えば決まってユウレイ話をしてくれるお兄さんがいたり…。こわがり泣きながら又、それを期待していたものです。



星を見るのもキレイですよ。空気が澄んでいてたくさんの星が見えます。虫取り、蝉取りもいいネ。

でも、気をつけて〈マダニ・ヘビ〉いやな虫もいっぱいいます。長袖、長ズボンがいちかもネ。熱中症もこわいです。バランスのよい食事を心掛けて夏バテをしないように気をつけて欲しいと思います。

自由でいいと言いながら制約があったり。これはでも他人から押し付けられるものでなく、自分の家なりの自分の考えで実行可能なことなのです。しっかり楽しんでほしいと思います。重荷にならない様、人の家と違っていいのです。

