

暑い夏 元気にのりきろう！！

ビタミンとリコピンで医者いらず！ 夏のトマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のとまとは栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも肉や魚と煮込むと甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしくたべましょう。



水分補給とおやつ選び方♪

乳幼児は大人の2～3倍の汗をかくとされています。

♪ポイント♪

★脱水に注意し、のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。水分をあまり欲しがらない時は、食事メニューに水分の多い、夏野菜(きゅうり・オクラ・トマト・スイカなど)を取り入れ、食事からも水分をのるのもオススメです。

また、食欲が落ちたからとゼリーやアイスなどを多く与えてしまうと、体の冷えを招き免疫や代謝低下に繋がります。虫歯や、肥満の原因にもなりますので注意しましょう。

★ジュースやスポーツドリンクなどは糖分が多く、摂り過ぎると食欲が落ち、体力低下につながります。普段の水分補給は、水や麦茶などにしましょう。

★飲み残した飲み物やペットボトルをいつまでも放置しておくと、雑菌が繁殖して中毒の原因になりますので気をつけましょう。

気をつけましょう。



快適な睡眠を！

- ・クーラーや扇風機の風は一度壁に当たるよう調節して、直接身体に当たらないようにしましょう。
- ・寝冷えをしないようにお腹にタオルケットをかけましょう。
- ・入浴して汗を流し、肌をさっぱりしてから寝かせてあげましょう。
- ・赤ちゃんの場合は寝入りばなに大量の汗をかくので、背中にハンドタオルをはさみ、寝入ったら抜き取るとういでしょう。
- ・冷房の効きすぎに注意しましょう。



熱中症に気をつけましょう

梅雨が明けると夏本番がやってきます。この時期、特に気を付けたいのが熱中症です。乳幼児は身体も小さく、自ら水分を取ることが難しいので、脱水症状や熱中症にならないよう周囲の大人が気を付けてあげましょう。また、体調の変化にも気をつけましょう。

熱中症とは？

熱中症は、日射病、熱射病野などの総称です。

日射病は戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

★予防のポイント！★

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。
- 日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、長時間の移動は避けましょう。
- 炎天下の遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。
- 水分は、こまめに摂るようにしましょう。
- 子どもを車や部屋に一人で残さないようにしましょう。クーラーをつけていても危険です。
- 衣服は、吸湿性、吸収性に優れたものがオススメです。

かゆみのある湿疹は

「とびひ」かも

虫に刺されてしまうと、刺されたところがひどく腫れてしまうことがあります。腫れた所が水ぶくれになったり、かき壊してしまうと、それがきっかけで「とびひ」の菌がついて、皮膚のあちこちにグジュグジュした発疹(ほっしん)様のものが広がってしまうので、注意が必要です。

「とびひ」は体の免疫力、体力が低下していると悪化しやすく、薬の力を借りないととんどんひどくなります。長引くと治療に時間がかかり、プールにも入れなくなってしまいます。早期発見・治療を心がけましょう。

