

8月は最も平均気温が高く、高温、多湿が特徴ですが、人間の体温を超える猛暑日が連日のように発生しています。そんな暑さと上手に付き合いながら、この夏を元気に過ごせるようにしていきましょう。

8月の目標

暑さに負けず健康に過ごそう

夏を健やかに乗り切るために



◎水分補給をしましょう。

子どものからだの 80%は水分です。汗をたくさんかく夏は水分補給に十分気をつけましょう。水分は、麦茶や湯冷ましなど糖分が入っていないものがよいです。一度にたくさん飲ませるのではなく、こまめに少しずつあげていきましょう。

◎汗をかいた後はシャワーか沐浴をしましょう。

汗をかいてそのままになると「あせも」や湿疹ができやすくなります。痒みがあるとかきむしり「とびひ」の原因になります。アトピーや湿疹がある場合は、シャワーや沐浴後に軟膏を塗りスキンケアをしましょう。

◎睡眠時間をたっぷりとりましょう。

夏の暑さや活動で体は疲れています。遅くても 21 時には寝て朝は 7 時前に起きましょう。また、冷房や扇風機を上手に使用して気持ちよく寝られるように環境を整えましょう。



はやね はやおき あさごはん



◎ 早く寝るためのポイント

子どもの寝つきを良くするには、「朝の習慣」「光のコントロール」「入眠のルーティーン」の3つが鍵となります。

☀ 朝の習慣 … 夜の眠気は朝から作られ、眠る力を貯めておきます。

- 朝日を浴びる：起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。
- 眠りの材料を食べる：朝食にバナナや乳製品、納豆などの大豆食品、卵を食べると眠気を促すホルモンがたくさん出ます。
- 体を動かす：昼間はたっぷり体を動かして適度に疲れることが眠りに繋がります。

🛀 夕方から寝るまでの準備 … 光のコントロールで体がリラックスする環境を作ります。

- お風呂は寝る1～2時間前に入りましょう。熱いお湯は逆効果になります。
- 寝る1時間前からは、スマホ、タブレット、テレビを見ないようにします。
- 部屋はできるだけ暗くします。

📖 眠るためのルーティーン … 同じ時間に同じことを繰り返すことで脳に眠くなるサイクルができます。

- パジャマに着替えて歯みがきをする。
- 絵本の読み聞かせをする。
- 添い寝をして優しくトントンしたり、体をさすったりする。

「これならできる」と思うものをぜひ試してみてください。