



子育てコンシェルジュだより

富士宮市子育てコンシェルジュ (富士宮市立児童館内)

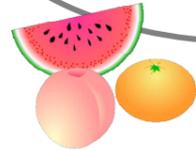
☎ 21-3715

毎日暑い日が続く、本格的な夏がやってきました。暑い日はつい冷房を効かせ過ぎてしまうことがあります。体が冷えると免疫力が低下して風邪や感染症にかかりやすくなるので注意しましょう。暑い夏を乗り切るために大切な水分補給と睡眠のお話をしたいと思います。



◎水分を多く含んだ食材

レタス きゅうり トマト 麺類
汁物 もも すいか 柑橘類 豆腐
ヨーグルトなど



水分補給

「麦茶など飲んでほしいけど、飲んでくれない」「水分がたりているか心配」というお母さんの声をよく聞きます。ご飯や汁物、麺類、水分を多く含んだ野菜や果物などを食べると水分の補給に役立ちます。特に夏野菜や果物は水分を多く含んでいます。食事をしっかり摂ると夏バテ予防にもなります。ただし、食事だけで1日に必要な水分量は摂れないので麦茶やほうじ茶、白湯などで補給しましょう。乳幼児は遊びに夢中になっていて、喉が渇いていることに気づかないこともあるので、声を掛けてあげてください。

睡眠

暑い夏は体力を消耗します。しっかり食べて寝ることで元気いっぱいの体を作ります。

＜子どもに必要な睡眠時間の目安＞

1～3歳→昼寝を含めて12～14時間

4～6歳→10～13時間くらい

就寝は年齢にかかわらず午後8時、遅くとも午後9時までには寝ましょう。

◎夜寝るのが遅くて困ったら・・・

・朝、7時頃までに起こしましょう。
・夕方のお昼寝はできるだけ避けましょう。(眠ってしまったら30分くらいで起こしましょう。)



◎乳幼児の間は寝かしつけてあげて

睡眠のリズムができてくると、だんだん同じ時間に眠くなるようになります。寝かしつけてもらえず限界まで遊ぶ子は、脳の疲労も溜まりがちだと言われています。

◎寝かしつけかた

寝る前に同じ行動を同じ時間に繰り返していると、その行動が寝ることに結びついて眠りを誘うようになります。(入眠の儀式)

「寝る子は育つ」は本当です！

睡眠には、日中の疲れをとるだけでなく、体を丈夫にする、成長を促す、免疫力をつける、集中力や記憶力を高めるなどさまざまな役割があり、子どもにとって非常に大切なものです。睡眠不足はイライラ・落ち着きがない・キレやすいなどの形で現れることもあり、学童期には学力の低下につながると言われます。夜ぐっすり眠れるよう、早いうちから生活リズムを整えてあげましょう。



はじめての水遊び！水遊びデビューはお家で♪

暑い日が続くと水遊びが恋しくなりますね。赤ちゃんや小さい子は水遊びでどんなことに気を付ければいいのか、どんな風に遊べば安全かをご紹介します。

洗面器に浅く水を入れ、カップで水をすくったり、スポンジやタオルを浸して水に触れたり、音を楽しむのもよいですね。水遊びの一番のポイントは、「水に親しむ」で

◎ポイント

- ・ぬるま湯が安心
- ・絶対に目を離さない (浅い水でもおぼれます)



◎ポイント

- ・お座りがある程度しっかりしても滑って転ぶこともあるので十分注意
- ・そばを離れられなくなるので、必要な物は近くに(タオルは多めに用意する)
- ・水温+外気温が50度を越してから(外気温は25度以上、水温が上がらない場合は、お湯をたす)
- ・ビニールプールには、水を張らずに室内で慣れてから



実際に水に入ろう♪

ビニールプールやベビーバス、衣装ケースでもOK。子どもが怖がる時はジョウロ、水鉄砲、ボールなどのおもちゃを用意して、ゆっくりと誘いましょう



水遊び場・プール・海など♪

少し大きくなったら水遊びができそうなところへ出かけてみましょう。ただ出かける際の移動の時間も、赤ちゃんにとっては負担になることがあります。早くても6～7か月以降、無理なく遊べる体力がついてからがいいですね。直射日光や潮風など赤ちゃんにとっては刺激が強い場合があります。帽子や日焼け止めなどの対策も忘れずに！しっかり歩けるようになって、爪先が出ない、しっかりした靴がよいでしょう。

小さい子どもたちはとってもデリケートです。子どもの休憩やお昼寝などを中心に時間を考え、負担のない計画を立てましょう。楽しい夏の思い出を作ってくださいね。

◎手づくりおもちゃ

- ・ペットボトルに色水やキラキラ光るものを入れる
- ・大きな厚手のビニール袋に水を入れて口をしっかりしばり、フニャフニャ、タプタプ
- ・ジップロックの袋に水や光るものを入れて触る
- ・ペットボトルや牛乳パックに穴をあけてジョウロにする
- ・スポンジで作った魚、たこ、カニなどを浮かべたり、にぎったりする
- ・ケチャップやマヨネーズの空き容器を水鉄砲にする
- ・食品トレーや牛乳パックを浮かべて船にする など



毎月20日は、「こども安全の日」です。

みんなで子どもたちの安全を見守りましょう。

地域の子育て情報や発達で気になることなど、子育てに関することなら何でもご相談にのります。お気軽に声をかけてください。

連絡先: 富士宮市立児童館内 子育てコンシェルジュ

