



Web版ふあまっぷ
http://kosodate.city.nisshin.lg.jp/famap/index.htm

この夏の暑さ対策

暑い夏がやってきました。初めての夏を過ごす赤ちゃんも走りまわる子どもたちも、夏特有の肌トラブルや病気に負けず、元気に過ごしたいですね。そこで今月は、ふあまっぷママ達に聞いた夏の爽やかに乗り切る方法と専門家に聞いた熱中症の予防法や対処法をご紹介します。



子どもの衣服 汗だくの子も…何枚着せる?裸でもいいの? また、冷房を入れた場合は何枚?

- 基本的に上下とも綿100%で袖丈などの面積のできるだけ少ない服!汗をかいたら一日何度でも着替え。
- 最近の女の子は、パンツが見えないようにスカートの下にショーツパンツをはかせてるみたいだけど…暑そうだから今のところ着替えなし。
- 赤ちゃんのときは肌着1枚でした。
- 夏に一時裸で過ごしていたら、汗をかいたところがひどいあせもに!汗を吸い取らせる意味でも服はせせななきゃダメだと思った。

あせも対策 あせもがでないためにはどうしてる? もし、あせもになっちゃった時の対処方は?

- 時間があれば一日に何回かシャワー。
- 汗をかいた状態を長くキープしてしまうと、あせもになりやすいそうなので、汗をかいたらこまめに拭いてあげる。
- おしりがあせもになりやすいので紙おむつにガーゼをあててます。わりといいかも。
- 髪を切ったり、縛ったりする。うちの子も坊主になりました。
- 暑いとシャワーで済ませたりするけど、入浴剤を入れたお風呂はシャワーより湯上りがさわやかな気がする。
- あせも用の薬用入浴剤を試してもいいかも。うちの子には効きました。
- あまりにひどかったりなかなか治らない時は病院へ。処方された薬はやっぱりよく効く。



虫よけ

赤ちゃんにも使い易い虫よけは?先輩ママが使用するとき気をつけていたポイントを聞いてみました。

- ・蚊は虫よけグッズの匂いが嫌いみたいなので、塗るタイプや貼るタイプはこまめに塗り直し&貼り直しすると効果的みたいですよ。
- ・外出時は虫よけリング&スプレー
- ・スプレータイプの虫よけは直接噴霧しないで、親の手に一度出しておいて、子どもの皮膚に塗るとまんべんなく塗れるし、子どもがスプレーを吸い込むこともないから安心。
- ・コンセント式の室内用虫よけは目を離した際に子どもが手を伸ばすのが怖い…
- ・ハーブ系のオイルタイプのものが赤ちゃんの肌に優しいのかな?という気がして使っています。
- ・ウェットティッシュタイプは持ち運びに便利だし、粉や霧を子どもが吸い込むこともないから重宝しました。
- ・ポンプ式の虫よけスプレーを使っています。
- ・虫よけも生後6か月からというものが多く、中にはもっと小さい頃から使えるものもあるのでチェックしてみる。
- ・17:00すぎると蚊が増えるって聞いたのでそれまでにお散歩をおわって家に帰れるようにしている。
- ・新生児には『かや』。寝返りするぐらいまでは使える!
- ・黒っぽい服に蚊や蜂は寄りやすいと聞くので、白っぽい服を着せる。
- ・部屋の外なら昔ながらの線香がいい気がする。煙いけど。あとやけどに注意!
- ・一度病院に行って顔や目のまわりに塗れる薬をもらっておくと便利。



そのほか

授乳が汗だく!外出時に使える暑さ対策など先輩ママが使える!と感じた夏対策、暑さ対策を聞いてみました。

- 氷を入れたペットボトルをタオルで巻いて、湯たんぽみたいで足元に置いておいてもなかなか涼しかったよ。
- 寝るときはアイスノン+扇風機で。頭が冷たければ眠れるみたい。
- オーニング大活躍です。窓開けっ放しでも目隠しになるし、日陰ができるかその下でプールとかさせられるし。
- お弁当サイズの保冷バックを二重にして保冷剤を持ち運ぶ。半日くらいはもつよ。
- 足をバケツに浸すだけでもある程度、涼がとれます。
- スイカやきゅうりなど夏が旬の野菜は、体を冷やす効果がある、と聞くので積極的に摂るようにしている。
- 夕方、玄関や窓の下に打ち水します。ちょっと涼しくなります。
- お茶やお水はのめる程度の温度にします。取って冷たしたりはしません。
- お茶が飲めなくておっぱいがしっかり飲めれば水分は取れるよ、と覚えてもらってほっとしたことがあったな。
- 固くならない保冷剤がいいよ!ベビーカーやチャイルドシートに取り付けられるタイプやベストのように着て、脇の下や首筋を冷やすことのできるタイプもあります。
- チャイルドシートは熱が籠りやすいし通気性がよくないので、特にオススメ、電子レンジで温めて冬も使えるタイプがあります。
- 「緑のカーテン」なら食べられるものがオススメ!ゴーヤ、きゅうり、トマト…とか?
- 授乳は腕にタオルを巻いて、麦茶を飲みながらしてました。
- バスタオルを敷いた状態で赤ちゃんを抱いて授乳。アイスノンの安眠用をタオルに包んだものを、赤ちゃんの机に授乳してました。



日陰が出来てとっても便利。

こんな時、どうする? 夏も本番!! 熱中症対策!!

監修・指導/医療法人財団愛泉会 愛知国際病院 小児科専門医 井手 初穂先生

熱中症とは?

高温多湿の環境下で脱水と塩分の不足により体温調節ができなくなっておきます。梅雨の晴れ間で気温が上昇したとき、狭くて風通しの悪い車の中や夜の明け切った室内でもおきやすくなります。

熱中症の予防には

体の表面から汗によって熱を発散できるように工夫してあげることが大切です。

1. 体表面の環境を整えよう

まず、直射日光を直接浴びることを防ぐために、帽子を被らせましょう。皮膚の表面に汗が付着すると熱の発散がうまくいけなくなります。汗をふき、こまめに着替えさせましょう。厚着することも、同じような状況招くので避けましょう。

2. 体内の水分と塩分の喪失を防ごう

水筒やペットボトルでいつでも水分を持ち歩きましょう。中身は麦茶やお茶でもOKです。でも、大量に汗をかいたときは塩分を補うようにしましょう。市販のイオン飲料を買う場合は、塩分の含有量を確認します。1リットルにつき2グラムの塩化ナトリウム(NaCl)が必要です。塩分の高いイオン飲料の味が子どもに合わない場合は、おやつや食事に塩むすびや、梅干し・塩昆布・醤油おかかなど塩分の高いものを具にしたおにぎりを用意するといいですよ。

おにぎりに一緒に保冷剤を挟み歩かせよう!防熱にもなるし、体を冷やして衣替えにも使えます!

3. 長時間高温多湿となる環境に置かない

予想最高気温が35℃以上になるような場合は熱中症が起きやすくなります。子どもは夢中になると体温の変化に気づけにくくなるので、顔が赤くてひどく汗がにじんでいるときは要注意です。また車の中でもよく寝ているからといってそのまま置いておいてはいけません。エアコンを付けっぱなしにしていても、熱中症は起こることがあります。またアクシデントでエンジンが止まってしまうこともあります。絶対に連れて降りてください。ベビーカーを覆って使用する日除けや虫よけは通気性があるか確認してから使用しましょう。

熱中症かな?と思ったら

「おかしい」と思ったらまず日陰で涼しいところ、冷房の効いたところに移動して衣服を脱がせ、安静にして可能ならば冷やしながら観察します。

観察: 熱が高くないか、顔が赤くないか、ぐったりしていないか、吐き気、なまなくび、めまいをしていないか、筋肉痛や四肢のけいれん(こむらえり)はないか、意識がはっきりしているか、おしっこが2~3時間の間に1回出て、唇が乾いていないか

熱中症の症状

熱失神	熱疲労	熱けいれん	熱射病
めまい、顔面蒼白、 呼吸が速くなる、失神	脱力感、めまい、 吐き気	足や腕の筋肉痛を 伴うけいれん	意識障害、嘔吐、 40℃を超える発熱

処置: 不安になったら、必ず周囲の人に助けを求めましょう! 動揺しながら一人で対処するのはやめましょう!

1. 涼しくて風通しのよい場所で衣服をゆるめるか脱がせて寝かせます
2. できれば塩分を含んだ水分、なければ何でもよいので水分をたくさん摂らせませす
3. 体を冷やして、その上で風を送ってあげます

処置の後は…

意識があり、水分補給ができ、顔色が普通に戻り元気を取り戻すなら心配ありません。たとえ失神やけいれんがあっても数秒程度の場合、1~3の処置で元気を取り戻すような心配いらないことがほとんどです。嘔吐して水分補給がうまくいかない、意識が回復しない、40℃を超える発熱があるようときには、すぐに救急車を呼んでください。決して一人で、自分の車で病院に向かってはいけません。

体を冷やすには

濡れたタオルで体を拭いてあげたり、ペットボトルなどに浸んだ水を直接体にかけたりします。その他タオルを巻いた保冷剤や氷嚢で脇の下や太ももの付け根を冷やしてあげるのもいいです。ただし、冷やしても、冷たい水に体を浸すのはやめましょう

PAPA★COLUMN

「バイバイ赤ちゃん」

つい先日まで小さな手を僕の首に巻き付けて甘えていた僕の赤ちゃんが、急に「子ども」になっていた。娘は誰に似てか(ママ?ゴメン)頑固だ。意思が強い、とも言う。ある朝、娘とガチで口論になった。娘はヒラヒラのスカート履きたいが、僕はまだ外が寒いのでズボンにしたほうがいいと意見の相違。挙げ句の果に腕組みして「も〜、パパ、知らない。ふ〜ん」と怒られた。まだ赤ちゃんだと思っていた愛娘が僕の手をすすると抜けて行ってしまったような寂しさを感じると同時に、娘の発達に目を見張るばかりだ。娘はすでに特別な人や大切なモノを区別している。同じクラスの友達でも「ベストフレンド」と「お友達」と割り切っているのだから、驚かされる。園では縦割り年中・年長さんに遊びを通して色々な事を教えてもらっているらしい。先輩は絶対に他のやり方は「ブブー」と両手でバツされる。来年には新しい年少さんをお姉さん面してお世話するんだらうな(ありえる)。従兄姉や祖父母と過ごす方を好み、時に「両親を忘れている?」と疑うこともある。興味もコロコロ変わって、ある日「つるつるてかてか」と一緒に踊れなくて「パパ知らないの?」と娘の冷めた声のトーン。(ショック!)ママと女同士の喧嘩をする日も近いんだらうか。(僕の居場所はあるかない?)「パパなんて大嫌い」って言われる日がくるんだらうか。(ガーン!)チャレンジや不安は色々あるけれど、親になって僕は本当にラッキーだ。娘を誇りに思う父になりたいと思うと同時に、娘に誇りに思われる親父になりたいと思う。ガンバルゾ〜



今月はギリシャ出身のパパさんが担当です

こそだて 絵日記

「初入院」

今までこれといって大きな病気をしなかった4歳の息子が、急遽入院することになった。かかりつけで告げられ頭は真っ白。どうにかこうにかたくさん手続きと検査の山を終わらせて、病室に着いた。もちろん大部屋なので感染を防ぐ為にカーテンは閉めなければならず、私たちは入り口に近いベッドで窓もなく蛍光灯の灯りのみ。息子には点滴がつながっており、夜はシングルベッドに2人でぎゅうぎゅうになって寝る。もちろんぐっすり眠れるわけではなく。ここでこれから一週間…。一週間私もちろつた家族もつらかった。でも息子はほんとうによく頑張った。大人ですら怖い痛い検査をいくつも黙ってこなし、ふだんは家の中に一日いることができない性格なのに狭い病室で一週間も我慢してくれた。時々「おかあさんいまは夜?朝?」「かえりたいの」と言うのが痛々しくて、せめて窓から外をみせてやりたかった。検査の結果次第ではこの先どうなるのか全くわからなかったので先の事は何も言えず。私も食欲なく(一日一食食べるか食べないかだったような)。結果が出て問題なく退院できると聞いた時は泣きました。あれから半年。息子はあつというまに元気になり、いけないとわかっていてもつい「野菜を食べない」とまた入院になっちゃうよ!と叱ってしまうダメな母です。だってすごい効果あるんだもの一。



我が家の2歳女児ちーちゃん、「かわいい」という言葉に弱い。たとえそれがお兄ちゃんのお古のTシャツ(黒・新幹線のプリント)でも、「かわいい」と言う喜んで着てくれます。

金曜日、ババに起こされた。「今日ってちーちゃんのお弁当じゃないの?」うわあ!! 忘れてた! 慌ててキッチンに立つ。「お弁当...どうしようかな...?」母の泣きに先に起きてた娘が叫ぶ「ジュエルベットのいい!!!!!!」聞いてない!!!!!! つか、お弁当が必要なことさえ忘れたんだからさ...。無理じゃね?

結局、非常に偽者くさいジュエルベットなるものを作りました(汗)



去年はプールでぴーびー泣いていた長男が、今年は立って頭からシャワーをしても平気らしい。すごい! でもおうちのお風呂で頭を洗う時は「ねんね」なんだって。えー。



図書館じどう書架受付の後ろの棚にふあまっぶバックナンバーがファイリングされています。こちらも活用してくださいね!!

☎0561-73-4123

日曜図書館情報

読み聞かせ・お話し

2〜3歳の幼児向け/毎週水曜午前11時〜11時20分

幼児〜小学校低学年向け/毎週土曜午後2時〜2時30分

休館日 8/1(月)、4(木)

一部休館日(玄關ホール、1階会議室のみ閉館)

8/8(月)、15(月)、22(月)、29(月)

広報にっしんを活用していますか?

毎月1日号の「子育てナビ」のページには、子育て情報が掲載されています。ぜひチェックして、活用してください。

にっしん子育てナビ「ふあまっぶ」

【発行】日進市福祉部児童課
日進市蟹甲町池下268 TEL/0561-73-1049 FAX/0561-72-4554

【編集】NPO法人ファミリーステーションRin&でんでんふあまっぶ
日進市若藤町陸見63 TEL&FAX/0561-56-1150
e-mail/rin@npo-rin.net

◆発行部数/月刊2000部(毎月月初め発行)

◆ふあまっぶは、市内公共施設、ご協力いただける民間施設にて無料配布しています。

ふあまっぶに情報を載せてもOKというグループ、団体等を募集しています。ふあまっぶは、市内在住・子育てまっ最中のでんでんふあまっぶが作っています。毎月編集会議を行っています。是非あなたも参加してください。お子様連れ大歓迎です。ファミリーステーションRinまでご連絡お待ちしております。



デザイン/森由佳 イラスト/森由佳

子どものおやつ

ミニトマトのゼリー

【材料】
ミニトマト16コ、水1 1/2cup
グラニュー糖50g、はちみつ30g、ゼラチン5g

※1歳未満ははちみつのかわりに砂糖で代用してください。

- ミニトマトはヘタを取り、切れ目を入れ、沸騰したお湯の中へ10秒くらい入れ、水にとって湯むきする。
- 小鍋に水・グラニュー糖・はちみつを入れて中火にかけて溶かし、を入れて弱火で2〜3分煮て火を止めて粗熱がとれるまで冷やす。
- 2のトマトを取り出し、器に入れる。
- 残った液を火にかけ、沸騰する寸前で火を止めてゼラチンを溶かし、氷水で冷やす。粗熱がとれたら3の器に注いで冷蔵庫で固める。

ちよつと聞かせて!

Q.「今年の夏はどこへ行く? 何をする?」

(ふあまっぶアンケートより)

A.

★今行きたいと思っているのが、岐阜の流しぞうめんが食べられるところ。魚の手づかみとかもあるらしく。あとは、近場の花火大会。もう時期終わっちゃったけど、虫もこないだ見に行っちゃよ〜。おりど病院の裏手。すっごくきれいだったあ。(相)

★高原のコテージを予約しました。食事、トイレ、昼寝、遊びと、気兼ねなく子どもの生活リズムを守れるかな〜と。一軒家だとばたばたしてもびくびくしないで済むし。大きめのレンタカーを借りておじいちゃんおばあちゃん、ひいおばあちゃんまで連れて。子どもの世話もみんなでき(笑)。(広)

★夫の実家(岡山)と私の実家(滋賀)へ帰省するのが毎年恒例行事。でも今年は私の体調不良で岡山が厳しい…。と言いつつディズニーランドや北海道なら無理しても行けるけど(笑)。日帰りで長野が静岡あたりへ行けたらいいかな。涼しい場所がいいな。(田)

★夏は島に行きます! 高速船に乗って日間賀島へ。子どものときにはよく行きたけど去年、大人になって久しぶりに行ったらすごくキレイになってびっくり! 泊りで行けたらいいけど、日帰りで帰って来れる距離も魅力。砂浜も適度に空いてました。時期のせいかな?(Q)

★実家のある三重県に行きます。普段は祖父母と離れているので大連休くらい祖父母との絆を深めて頂きたい。←自分が楽をしたいだけ。(杜)