

ペアレント・トレーニング

汗ばむ陽気の日が増え、お出かけや外遊びでも暑さ対策が必要になってきましたね。

今回は『水分補給』について考えてみたいと思います。

子どもは大人より暑さに弱く、自分では対策が取りにくいです

〈水分が足りていないとどうなる？〉

熱中症や脱水症になり、頭痛・立ちくらみ・微熱・食欲の低下などの症状が出てきます。

慢性的に水分が足りていないと便秘や集中力の低下、だるさが抜けないなど

日常生活にも支障が出てきます。

〈どのくらい水分が必要なのか？〉

子どもで1日約1,5リットル、大人で1日約2リットル必要とされています。

食事や汁物からも摂るとしても、水やお茶で1リットルほど飲ませてあげたいところです。

※園や学校に持って行っている水筒のお茶の減りはどうでしょうか？「あまり飲めていないなあ…」というのがみらいくらぶ・みらいりんくの印象です。

〈お茶をしっかりと飲もう！〉

みらいくらぶ・みらいりんくではプログラムの前後に必ず水分補給しています。

時間で言うと40分に1回、コップ1杯約180mlを飲むようにしています。

おうちでも意識してコップにお茶を入れて声をかけてあげてくださいね。

食事の時以外にも、お風呂の後や遊びの後、テレビを見てくつろいでいる時などタイミングを決めてもいいかもしれませんね。

園や学校で飲めていない子は朝行く前に「暑いからお茶たくさん飲んできてね」など声かけしてあげてくださいね。

もしほとんど水筒のお茶が減っていない場合は園や

学校の先生に相談し、声かけをお願いしてもいいかもしれません。



本格的な夏が来る前に、水分補給の習慣を身に付けられるよう、毎日の声かけから始めてみましょう。暑さに負けない体をつくり、夏も楽しく過ごせますように…☆

