



＊ やけどに注意

連日の猛暑。洗濯物を干そうとベランダにでました。

「熱い!!」うっかり、はだしで出たので足の裏をやけどしてしまいました。(30分くらいヒリヒリしました。)木製のベランダがこんなにも熱くなるのかと驚きました。

子どもを外で遊ばせるときにも思わぬやけどに注意が必要です。私が失敗した例をあげると、公園のブランコやすべり台、ベンチ、砂場です。炎天下ではこれらが非常に熱くなっていることを考えずに子どもを座らせてしまいました。夏は半ズボンやスカートをはいているので、熱源が直接肌に触れてしまいます。思わぬやけどをさせないために、遊ばせる前に遊具や砂の温度を確認することが必要だと思いました。



＊ 水分摂取の工夫

夏場は脱水を防ぐため、水分やミネラル補給が大切です。

私は子供のころから冷たい水やお茶を一度にたくさんは飲めません。夏でも温かいお茶やコーヒーを飲むほうが好きなので、それらをちょこちょこ飲んでいきます。冬でも冷たい飲み物を好むひともいれば、夏でも熱い飲み物がいいというひともいます。また、熱いものや冷たいものは歯にしみるから常温がいいというひともいます。脱水を防ぐためには、それぞれの体調や好みに合わせて、意識的に水分摂取をするのがいいのかなと思います。

我が家の子どもは、運動部に所属しており、試合中もこまめな水分・ミネラルの補給が必要でした。最初はスポーツ飲料や麦茶を持たせていましたが、試合が一日中つづく、液体をたくさん飲んでしまうのでお弁当が食べられない、おなかが痛いと言うようになりました。そこでゴクゴク飲む液体の飲み物とは別に、スポーツ飲料をゼラチンでゆるく固めたものを持たせるようにしました(太目のストローで吸って飲むようにフォークで細かく砕いて水筒にいれました。少し氷も入れておくと飲みやすいようです)。そうしたところ「試合中、お腹が液体でジャブジャブにならなくて良かった。」とのコメントでした。ほかの選手はどんな方法で水分補給しているのか気になって見てみると、氷を口に含んでいる選手や冷やしたトマトを食べている選手もいました。水分摂取の方法として液体だけでなくゼリー状のものや固形物(氷、トマト、くだもの、その他水分を多く含む食品)での摂取も有用だと思いました。

