

子育てコラム 33

「冬場の育児」

寒い冬は、子どもが風邪を引かないよう、インフルエンザにかからないようにと、大人はかなり気を遣います。

「子どもは風の子、大人は火の子」という諺があります。子どもは昔から変わらず寒い中でも外遊びが好きです。感染症が流行っている時期など人込みは避けたいですが、外遊びはたくさんさせてあげましょう。小さいお子さんとの散歩は、抱っこ紐おんぶ紐で抱っこやおんぶをしてあげると、心地よい状態で肌が密着してお互いの温もりが伝わります。

最近36度未満の低体温の子どもが増えてきています。手や足の指がしもやけで腫れたり赤紫色になったりして痒がっている子どももよく見かけます。温めたり優しくマッサージをしてあげるといいですね。体温が下がると免疫力も下がり風邪を引きやすくなります。朝食を取る。そして日中の運動と十分な睡眠といった生活リズムで低体温を防ぎたいものです。夜寒いからと熱めの風呂で長湯をすると体温が上昇して眠りを妨げます。朝食に魚肉・納豆・卵など、必須アミノ酸であるトリプトファンを取ることで日中の活動性を高め、よい眠りに導くことも立証されています。

風邪予防のため、乾燥したのどの線毛に付着したウイルスを取ったりウイルスを付着させないように、うがいやこまめな水分補給は手洗いと共に大切です。鼻水もできるだけ取ってあげましょう。口を閉じて片方ずつかむ習慣をつけたいものです。暖房で冬場でも汗をかいているお子さんがいます。顔色や発汗、皮膚温はみてあげましょう。

冬を元気に過ごすためにも、「眠る・食べる・運動する」といった基本的な生活習慣は大事にしていきたいものです。

日本には素敵な四季の移ろいがあります。散歩や外遊びで、冬の自然の息吹を親子一緒に五感で体感してみませんか。