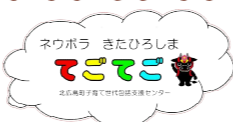




てごてごふれあいニュース5月号



さわやかな風が心地よい季節となりました。

みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

新生活が始まり、少しほっとする一方で、知らず知らずのうちに疲れがたまりやすい時期です。

ご自身やお子さんのペースを大切にしながら、無理のない毎日を過ごしていきましょう。

5月のこころとからだ

お子さんの様子はいかがでしょうか。

- よく泣く、ぐずるようになった
 - 抱っこや甘えが強くなった
 - なんとなく機嫌が不安定
- といった変化が見られることもあります。

保育所など新しい環境で頑張っているお子さんも、おうちで過ごしているお子さんも、それぞれのペースで少しずつ疲れが出てくる頃です。



こうした変化は、環境の変化による自然な反応です。

無理のない範囲で、心と体を休める時間を取り入れてみましょう。

- 朝はカーテンを開けて光を取り入れるなど、生活リズムを整える
睡眠に関わるメラトニンというホルモンは、朝の光を浴びることで分泌のリズムが整うと言われています。
- 抱っこや声かけなど、いつもより少しスキンシップを増やす
スキンシップによりオキシトシンと呼ばれるホルモンが分泌され、子どもの心と体の安定を促す働きがあります。
- 短時間でも外の空気に触れる、散歩をする
日光を浴びることで体内リズムが整いやすくなります。

また、保護者の方も、「なんとなくやる気が出ない」「いつもより疲れやすい」と感じることもあるかもしれません。

- 「今日はこれで十分」と思える日をつくる
→毎日完璧でなくても大丈夫です。

- 保護者の方の休息も大切に
→1日の中で少しでも座って休む時間や、何もしない時間をつくる。お子さんが寝ている間に一緒に休むのもひとつの方法です。

- 「いつもと違う」は大切な気付き
→気になる変化は、無理せず相談してください。

相談窓口
北広島町役場 こども家庭課
☎0826-72-7350
受付時間 平日8:30~17:15

今から気をつけよう！熱中症

5月になって急に暑くなると、体が気温の変化についていけず、熱中症になることがあります。本格的な熱中症シーズンにそなえ、早めに対策をはじめましょう。

おうちでできる予防

- こまめに水分をとる。のどが渇く前に少しずつ。外出後や入浴後も忘れずに。
- 外出時は帽子をかぶる、日陰を利用する。
- 室内でもエアコンや扇風機を使い、無理せず涼しく過ごす。
- 衣服は調整する。汗をかいたら着替える、通気性のよい服を選ぶ。



体調の変化に気づく

- 顔が赤い、汗をかきすぎている／まったく汗が出ていない
- ぐったりしている、元気がない
- 機嫌が悪い、いつもより不機嫌
- 食欲がない、水分をとらない
- ぼーっとしている、反応が鈍い

→このような様子が見られたときは、涼しい場所で休ませて水分をとるようにしましょう。改善しない場合は早めに受診を検討し、意識がはっきりしない時などは、ためらわず救急車を呼びましょう。

食育コーナー 鉄分不足にご注意を！～子どもの食事（大人も）で鉄分はとても大切です～

■鉄分不足になると…

1. 貧血になる
鉄は血液中のヘモグロビンの材料です。不足すると酸素が運べなくなり、顔色が悪い、疲れやすい、ぼーっとする、朝起きれないといったことが起こります。
2. 発達や集中力に影響する
鉄は脳の発達にも関係しています。集中力が続かない、イライラしやすいといった影響が出る場合があります。
3. 免疫力が下がる
風邪などの病気になりやすくなったり、治りにくくなることもあります。

■鉄分をとるための工夫

1. 吸収されやすい鉄を選ぶ
吸収のよい鉄→肉や魚に含まれるヘム鉄
2. ビタミンCと一緒にとる
ビタミンCは鉄の吸収を高めます。
野菜やいも類、果物などと一緒にとるのがお勧めです。
3. こまめに食べる
子どもは一度にたくさん食べられません。3食+間食で補いましょう。
4. 強化食品を活用
鉄分入りのシリアル、ウエハース、ゼリー、ミルクなど上手に活用しましょう。



＜おすすめの食材＞
レバー（少量でOK）
赤身肉・魚（カツオ・マグロなど）
しらす 等