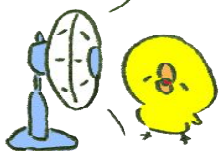




# サポーターズ通信

23号

平成29年  
8月発行



## 対策！～夏のあれこれ～



暑い・暑い夏がやってきましたね！初めて夏を迎える親子も多いかと思います。子どもと一緒に夏ってどうやって過ごしたらいいの？特別注意した方がいいことってあるの！？などなど気になることもたくさんありますよね。今号では夏の対策について先輩ママや専門家に聞いてみました。参考にして快適に夏をお過ごしください♪

### ＜夏の食べ物・飲み物について＞

中区の栄養士さんが教えてくれました♪

Q：食べ物も食中毒等が心配だけど離乳食は凍らせるのがよい？出先で電子レンジが使えない場合は？

A：離乳食は細かく刻んだり、水分を多く含むので、食中毒のリスクが高いですね。凍らせても死滅しない細菌もいることや、解凍時に水分が出たりするので、安全面や味の点からも、凍らせて持ち歩くことはおすすめしません。外出先に電子レンジがない場合なども考えると、手作りの離乳食にこだわらず、そのまま食べられる市販品を利用するのも、衛生的で、ひとつの方法です。

Q：外出する際に持っていく子どもの飲み物の温度はどうするのがよいですか？

A：乳幼児のうちは、胃腸に負担の少ない、ひと肌くらいの常温で飲ませてあげるのがよいでしょう。ただし、一度口をつけた飲み物を常温で持ち歩くと、雑菌が増えやすくなります。持ち運び時は保冷したり、持ち運ぶ容器と飲む容器を別にするとうい



### ＜ベビーカーの照り返し対策・移動時の注意点＞

ひろばで先輩ママにアンケート♪

#### 【ベビーカーの照り返し】

- ・ハイチェアのベビーカーを使う
- ・背面に保冷剤を入れる  
(保冷マット含む)

左記の意見がほとんどで、特に対策をしなかった方も多かったです。

その他、日陰を選んで歩くなどして下からの反射熱に対応していました。

#### 【移動時の注意】

- ・保冷剤を入れられるシートをベビーカーやチャイルドシートで使用
- ・こまめな水分補給
- ・長時間の外出は控える
- ・できるだけ日陰を歩く
- ・汗をかいたらこまめに拭く、着替える

同じ姿勢が多いときには暑くなりすぎない対策が有効ですね。こまめな水分補給は普段母乳のみの0歳

児でも大切です。白湯やベビー麦茶等持ち歩き、口に含む程度でもうるおしていきましょう。

### ＜虫よけ・日焼け対策＞

ひろばで先輩ママにアンケート♪



#### 【虫よけ】

アイテムTOP3	
1	スプレー
2	シール
3	リング

スプレータイプの虫よけを使用されている方が最も多く、その中でもはっかオイルで自作している方も複数いました。子どもがなめてしまっても安全だそうです！

その他の意見としては薄手の長袖長ズボンを着用する、かゆみ止めも常に持ち歩きトビヒにならないように対策！という方もいました。

#### 【日焼け】

アイテムTOP3	
1	帽子
2	日焼け止め
3	ベビーカーの幌

帽子の着用と、日焼け止めを併用している方が多いようです。日焼け止めはこまめにぬり直すために、持ち歩いている方もいました。その他の意見では薄手の長袖を着せたり、外出は日差しの弱い午前中に行うという意見もありました。

### ＜エアコンの使用について(室温設定など)＞

竹之丸保育園・保育士さんが教えてくれました♪

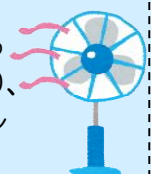
Q：室温と外気温の差はどのくらいが良いですか？

A：外気温が高くなければ、窓を開け風を入れたり、扇風機を回して過ごします。園ではエアコンは28℃設定が基本ですが、体感で暑いと感じた時に使用します。外気温との差が-5℃以内が身体に負担をかけないので、微調整しています。

子どもは手や足の裏でも体温を調整しているので、末端だけが冷たいのは問題なく、体幹が冷たいときは冷え過ぎているので、室温を上げるかもう一枚服を足してあげるといいと思います。

Q：汗腺の発達のために汗をかいたほうが良いとも聞きますがどの程度？

A：1歳半くらいまでは、汗腺の発達を促すために汗をかくことも必要です。あまり不快にならない程度、体感がしっとりするくらいでしょうか。着替えたり、シャワーをして快適に過ごせる配慮をしています。



# 子育ての疑問 Q&A ～小児科～



Q：冬はかなり気にかけて保湿を徹底しているけれど夏ってどんなスキンケアが必要？  
ベビーパウダーは毛穴に詰まってしまうそうだし、あせもの時は何もつけなくていいの？

A：夏のスキンケアに必要なのはシャワー浴、保湿剤と適度なエアコンの使用です。  
汗をかくと外見上は乾燥もなく、保湿剤なども必要ではないと思うかもしれませんが、しかし、こどもの皮膚は大人よりもずっと薄く、また保湿成分である皮脂の分泌が少ないため、アトピー性皮膚炎などがなくてもドライスキン（乾燥肌）の状態です。ドライスキンを適切にケアしないと皮膚のバリア機能が崩れてしまい、湿疹の原因になります。

また、夏は‘あせも’や虫刺されによる‘とびひ’など皮膚トラブルが増える季節でもあります。汗をかかなければいいというわけにはいかないの、日々の入浴に加え、汗をかいたら濡れたタオルで拭き取る、シャワー浴を行うなど汗対策をした上で保湿剤をしっかり使用してください。通常のアセモであれば、汗対策をするだけで改善します。赤い湿疹になり、痒がっているときはステロイド剤などの外用が必要になることもありますので、小児科、皮膚科の医師に相談してください。

保湿剤は冬場にはクリーム状のものが適していますが、夏は発汗量も多いためローションや乳液状のものが塗りやすいと思います。ただ湿疹が強い場合は液状のタイプは刺激が強いため、医師に相談してから使用してください。ベビーパウダーはこどもが吸いこんでしまうこともあり、最近は以前ほど使用されていません。あせも対策用のローションなどもあるので医師に相談してみてください。

☆みなと赤十字病院 小児科・安藤先生が教えてくれました☆ありがとうございました☆

## 教えて！ ママ！

結婚前・出産前・学生時代などに  
専門的に学んでいたママに聞いちゃおう！



中華屋さんでお仕事をしているママに夏にさっぱり簡単レシピを教えてもらいました。

### 『豚しゃぶサラダ』

\*材料：※分量はお好みでOK

豚肉（豚バラ肉or薄切り）・キャベツ・もやし・玉ねぎ・家に余っている野菜(きのこ類、ネギ、人参など)

\*作り方

①沸騰したなべに火の通りにくい野菜から入れて茹でるだけ!!

和風の顆粒出汁を入れて茹でるとさらに美味！

②豚肉は野菜を湯で終わってからさっとゆでる。

薄ければ弱火で20～30秒くらい)

★タレ(ドレッシング)はゴマドレッシングとポン酢を1:1で混ぜたのがおススメ♪子どもも好きな味です。

★薬味が好きな人はみょうがや万能ねぎをトッピングして、タレにはもみじおろしなど入れても合います！

★ラーメン用の麺を入れるとラーメンサラダにも！！



## 編集後記



のんびりんご利用者ママの協力で発行しています

今回よりののんびりんご通信の編集メンバーに参加させてもらうことになりました。11ヶ月の甘えん坊男子の育児に奮闘中です(^)よろしくお願いします。(ボランティア記者：なお)

急にズリバイが出来るようになってからは、行動範囲も広がったので毎日家の片付けに奮闘中です！(ボランティア記者：ゆずポン酢)

次男が産まれて4ヶ月。先日ついに寝返りが出来るようになりました\(^)/ 翌日には寝返り返りもマスターしてコロコロと転がるように。これまで本当に手がかからずつつい放置されていた次男坊ですが、目が離せなくなりました。これからが二人育児の本番なのかな！？(ボランティア記者：ぶんたろうママ)

今回から参加させていただくことになりました。よろしくお願いします。去年は生まれてすぐだったので夏場の外出は極力控えていましたが、今年はどんどん出かけようと思います。先輩ママ達の夏対策、とてもためになりました。(ボランティア記者：ななみママ)

スーパーへ買い物に行くときに娘用の小さなエコバックを持っていくことにしました。すると、娘はお手伝いをしている気分で、喜んでいました。娘と買い物に行くのは時間がかかり苦痛でしたが、私も楽しめるようになりました。(ボランティア記者：ゆき)