

## 夏の生活リズムについて

園長 原田健次

梅雨明けが待ち遠しい7月になりました。今年も猛暑の夏になりそうです。

今回のお便りは、夏を快適に過ごすために「夏の生活のリズム」について書いてみます。

2020年春に新型コロナウイルス感染症の世界的流行が始まって以降、国内においてはインフルエンザの流行はありませんでした。しかし、今年の春頃から季節外れのインフルエンザが新型コロナウイルス感染症流行前と同じかそれ以上のレベルで流行しています。また、全国的にも流行っている手足口病が本園でも流行りました。

感染症が確認されると保育園では張り紙をして皆様にお知らせします。それは皆様に注意を呼び掛け、子どもの様子をいつも以上に見守っていただきたいためにお知らせしているのです。感染症の感染経路には、直接接触して感染する接触感染、経口感染や空気中に細菌が飛ぶ飛沫感染があります。

感染症が確認されれば私たちは、保育室はもちろん、トイレやベッド、普段使っているおもちゃ等の消毒をいつも以上に頻繁におこない園内での感染を最小限にする努力をしております。しかし、それだけでは決して十分と言えないのが現実です。特に乳児は、抵抗力や免疫力もまだまだ強くありません。乳児の感染症を予防する方法には、ワクチンの接種や手洗いうがいの励行、まわりの環境の消毒等がありますが少しでも抵抗力・免疫力をつけることも必要なことだと考えます。



そこで夏の過ごし方を書いてみます。健康に過ごすにはやっぱり規則正しい生活リズムです。生活リズムが乱れると、睡眠時間が短くなり、朝起きるのが遅くなります。そうすると朝ご飯を食べる時間がなくなるのと食欲をもって食べることができません。そのまま保育園に行っても、体温が高まらず、午前中の活動ができにくい状態になり、元気よく外で走り回って遊ぶことができなくなります。そのまま日中の活動量が減少し、夜になっても疲れていないので眠くならず就寝時刻が遅くなります。そういった生活の悪いリズムになると体調を崩してしまいます。

最近の子ども達は、暑い中よくあそび、昼食もしっかりとり、安定した午睡も取れるようになってきました。保育士との関係も良好で安心してのびのびと生活する姿が伺われます。ただ、この暑さが続いたところに疲れやすくなったり、生活リズムが乱れるといったことが起こりがちです。そこで今回は夏ならではの生活リズムの作り方について書かせていただきます。

### 1. やっぱり睡眠

夏は暑さで体力を消耗します。たっぷり眠って疲れを吹き飛ばすことが大切です。そのため工夫として、①クーラーや扇風機を使って部屋を涼しくします。②あまり熱くないお風呂が効果的です。③お腹を冷やさないで汗を吸いやすいパジャマを着る。子どものからだは急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと冷え冷えの室内といった環境で過ごしていると体温調節がうまくできなくなります。クーラーを使用する時のポイントは、外と室内の温度差を5℃ぐら



いとし、直接風に当たらない様に、また、タイマーも上手く使うのもいいでしょう。

## 2. 上手な水分補給

人は汗をかくことで体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が外に出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状や熱中症を起こしやすいので注意が必要です。正しい水分補給は、一度にたくさん飲むのではなく、少しずつ回数を多く飲むこと。また、ジュースなどの清涼飲料水ではなく、水や麦茶や番茶をのどが渇く前から飲んでおくことが大切です。特に0～2歳の乳児は新陳代謝がよく、おしっこの回数も多いのでたくさんの水分が必要です。散歩の前後や遊びの途中にも忘れず飲ませてあげてください。



## 3. 夏バテ防止の食事

夏バテになると食欲がなくなってしまいます。特に子どもの場合には食欲がなくなってしまうと食べたいもの以外なかなか口にしないものです。ゼリーや冷たいものばかり食べるのではなく、きちんと栄養を考えて食事が摂れるといいですね。仕事をしながらの食事作りは時間の工面など大変な苦労と思いますが、大切な子どもの基礎となる体づくりですのでそこは力発揮をお願いします。夏場は抵抗力をつけるカボチャやニンジン、エネルギーの源になる枝豆やトウモロコシなどの野菜がいいと言われています。すりつぶしてスープにしたりして食べやすい工夫をしてみてください。暑くても夏バテに負けず子どもたちには元気にモリモリ食欲をもって食べてほしいものです。



さあ、夏は楽しい遊びがいっぱいです。事故や病気に気を付けて、生活リズムを調べ、一生に一度しかない今年の夏の楽しい思い出をご家族そろってつくってください。