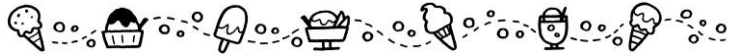


赤ちゃんの夏の暮らし

お母さん達が子供の頃の20~30年前と現在とでは、夏の平均気温や、取り巻く環境が大きく変わりました。それに伴って、赤ちゃんの夏の生活にも、想定外の「新種の危険」が潜んでいることを忘れないで下さい！

増え続ける熱中症、逆に冷房による冷え過ぎ、そして紫外線のリスクから守る事も、おとな以上に考えてあげましょう。

◎ 《熱中症》



エアコンを切った車内はもちろん、窓際に置いたベビーベッドでおこることも。また、赤ちゃんを乗せたベビーカーの位置は、地面に近く、アスファルトの照り返しも加わって、想像以上の温度になるので注意が必要です。顔が赤く、体が熱かったり、また、息がハアハアするような事があったら、衣服を脱がせ、涼しい所へ移動して水分を多めに摂らせましょう。

緊急時は別として、通常、水分補給を考えなくてはいけなのは、離乳食開始後の赤ちゃん。離乳食開始前の赤ちゃんには、ミルクか母乳で十分なのだそうです。(昔はお風呂上りなどに、白湯を飲ませたものでしたが。)

◎ 《紫外線》



最近の直射日光の強さは、異常とさえ感じられませんか？

今までに使われていたフロンは、これから数十年かかってオゾン層まで昇っていくため、今後数十年は紫外線が増え続けると言われます。

幼い頃から、この日射しの中で、日焼けを繰り返していると、長い間には細胞の遺伝子DNAが傷つけられて、光老化という現象を引き起こしたり、免疫力の低下、白内障など目への影響も心配されるということです。毎日の生活の中では、お散歩や買い物は強い日差しの時間帯を避けたり、外出時は日焼け止めを塗る、つばの広い帽子をかぶせる、プール遊びの時は水着の上にTシャツを着せる等のひと工夫を。

極端に心配しても仕方ありませんが、子供の健やかな成長のためには、地球環境の変化も、知識として知っておきたいですね、