

とちぎっ子通信

こどもの健やかな成長を育むために

第 15 号

令和 5 年夏号



変わらないもの



世の中は、今とてもめまぐるしく変化しています。春に入園、入学や進級すると、新しい先生と教室になります。社会や学校のルールもいろいろな都合で急に始まったり、終わったりします。便利で高機能の情報機器によって、正確なのか本当なのかもわからないようなたくさんの情報が入ってきます。そんな中で、心を落ち着けて、毎日の生活を送るのは大人でも大変です。

クリニックには、たくさん子どもさんとご家族が忙しい生活をやりくりして診察や訓練・検査に来てくれています。本当に一人一人、心配事も困ることもご家庭の状況も様々ですが、変わらないものは、子どもを思う親御さんの心だと、いつもしみじみと感じます。成長発達して欲しい、元気な心になって欲しい、楽しく学校(園)に行つて欲しいという願いをもって、親御さん自身も不安を抱えながら、熱心に通つてこられます。

私たちは本人・ご家族の大切な願いを常に忘れずに、それぞれの専門的スキルを高め、チーム医療でお応えしていけるようにより一層努めて参りたいと思います。

とちぎっ子発達クリニック 院長 小黒範子



夏のスキンケア



汗には、皮膚の炎症をおこしやすくする成分も含まれます。汗をかいて皮膚が湿っていると細菌が繁殖しやすいため、皮膚炎が起きやすくなります。「あせも」や「とびひ」の原因にもなり、アトピー性皮膚炎が悪化するといわれています。



なるべく早く洗い流す

手軽に使える肌に優しい汗取り専用シートなどを上手に使用してもいいでしょう



強くこすらずにそっと拭き取る

子供は汗の刺激に弱く、うるおいを保つ力も弱いので夏でも入浴やシャワーの後の保湿を心がけましょう。皮膚が整っていると気持ちも落ち着きます。



夏バテ予防の食生活

夏が近づいてきました。今年も暑い夏になるようです。暑くなると、疲れやすい・食欲がないなどの「夏バテ」の症状が出やすくなります。夏を元気に乗り切れるよう、生活・食事に気をつけてみましょう。

生活リズムを整えましょう

早寝・早起き・朝ご飯。3回の食事を規則正しく摂り、生活リズムを整えましょう



冷たいものや甘いものはほどほどに

胃腸の調子が悪くなり、食欲減退につながります。アイスやジュースには砂糖がいっぱい！控えめに摂りましょう。



こまめに水分補給を

普段より多めにこまめに水分をとりましょう。おすすめは、**水やお茶**です。スポーツ中や炎天下での活動時にはスポーツドリンクを活用しましょう。



バランスの取れた食事



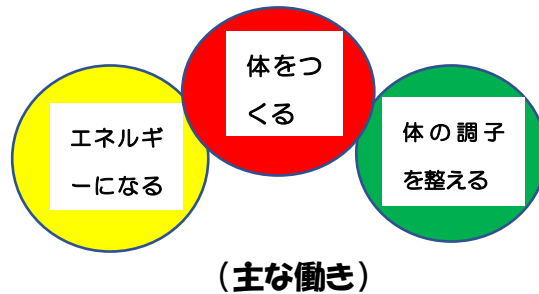
肉・魚・大豆・乳製品・卵などのたんぱく源や、ミネラルの多い夏野菜や果物もとりたいいれましょう。疲労回復効果のある食事にしてみましょう。食欲がないときにはカレー粉やしょうがなどの香辛料も使ってみましょう。

<バランスの良い食事にするには>

①～⑥を意識して取り入れてみましょう。必要な栄養素をバランスよくとることができますよ。

- ①肉、魚、卵、大豆製品
- ②牛乳、乳製品、海藻、小魚
- ③緑黄色野菜
- ④淡色野菜、キノコ類、果物
- ⑤穀類、いも類、砂糖類
- ⑥油脂、脂肪の多い食品

(6つの基礎食品)



1～6まで取り入れたらバッチリだね



暑い時こそお味噌汁を

暑いときは敬遠されがちになるお味噌汁。でも、いいことがたくさんあります！お味噌にはアミノ酸やミネラルなどたくさんの栄養が含まれています。水分やミネラルを補えるうえ、具たくさんにすることにより、必要な栄養補給がさらにupできますよ。また、温かい飲み物は疲れた胃腸の働きをよくしてくれます。



お味噌汁、おすすめです。

<夏におすすめの具材> まずは夏野菜！そこにプラスして、ワカメなどの海藻類、豆腐、サバ缶、豚肉など。

トマトやきゅうりをいれても美味しいですよ！

ビタミンB1 疲労回復にいいよ。豚肉や豆類にも豊富。



カリウム 汗で不足しがちなミネラル。むくみやだるさの解消に。きゅうりや夏野菜に多く含まれているよ。

クエン酸 疲労回復に。柑橘類、酢にも豊富に入っているよ。