

季節の変わり目の子どもの体調管理

春先は、日によって気温の変化が激しく、なかなか体調管理が難しいですね。

特に子どもの体は機能としても、気温に上手く対応できず体温調節が出来ないので、こまめに観察して調節してあげる必要があります。

しかし、子どもは新陳代謝が高いので、動くとすぐに体温が上がります。

寒いからと、厚着させると、汗をかき、汗がひくと一気に体温が奪われて寒くなるので、風邪をひいてしまう事がよくあります。

体温調節が未発達な幼児期には、着るもので調節してあげましょう。

上着やベスト、帽子などが調整しやすいアイテムです。

また、中を薄着にしておくなど、脱ぎ着しやすくしておくとお外出先などでも調節は簡単です。

素材は、通気性の良いものが肌にも優しくおススメです。

また、就寝時も、寝具は大人と同じものではなく、より通気性の良いものにしてあげると寝汗をかきにくいので安心です。

子どもは「暑い」、「寒い」をなかなか口では伝えられませんから、顔色や汗などに気を付けて暑くないか、寒くないかなど、こまめに確認してあげることが大事ですね。

寒さが和らぎ、ちょっと油断しがちな季節の変わり目。こまめに子どもの様子をチェックして、体調管理をしてあげてくださいね。