

～暑い季節のマスク着用について～

マスク着用が日常化したコロナ禍 2年目の夏。

乳幼児は、自ら息苦しさや体調不良を訴えることが難しく、自分でマスクを外すことも困難なことがあります。子どもがマスクを着用する場合は、いかなる年齢であっても、保護者やまわりの大人が注意することが必要です。

ベビー用など小さいマスクの型紙紹介、販売がなされていますが、乳幼児へのマスク着用にはマスクの大きさにかかわらず、危険があるので十分注意しましょう。

そして、私たち大人も肌荒れやマスク焼け…など体に影響が！

運動不足に加えて、マスクをしていることで、お腹の張りを感じている人も多いのだそうです。

マスク着用時、知らず知らずのうちに口呼吸になっているのだそうです。

普段から口の乾きやのどの異変などに気をつけて、口周りの筋肉強化をこころがけましょう。

「鼻呼吸練習」



- 風船や吹き戻しのおもちゃ（感染対策に注意）
 - 鼻から息を吸って、舌を出しながら耳を引っ張る
 - 唇と歯の間に舌を入れてワイパーのように左右に、上の歯・下の歯各 10 回（5 往復）動かす
 - 鼻から息を吸って舌を出しながら耳を引っ張る（舌の位置を引き上げて舌の筋力トレーニング）
- ※マスクの下でも鼻呼吸を意識して！



「腸活」

ウイルスから体をまもり、アンチエイジング効果も！？

- 納豆・ヨーグルトなどの発酵食品
- 味噌・醤油などの発酵調味料
- 海藻類などの水溶性食物繊維（善玉菌のエサになりやすい）
りんご キウイ いちご わかめ アボカド ニンジン 大根
- 玄米などの不溶性食物繊維 オリゴ糖



今月の付録「なつBOOK」

七夕・腸活レシピ・水あそびのヒントと注意

【7月7日 七夕】
お願いごとをかいてみよう



【腸活レシピのヒント】

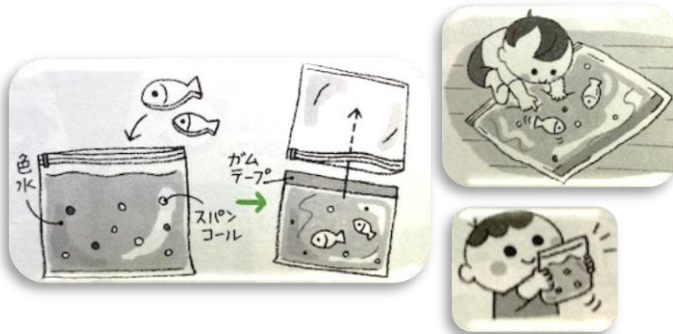


- ★きのこ（きのこ組み合わせる）
 - きのこ納豆パスタ
（好きなきのこを炒めて最後に納豆をのせる）
 - きのここんにゃくの甘辛煮
（味付けは、和風の基本で）
 - しめじとサケの豆乳スープ（みそ仕立て）
（だし汁にきのこを入れひと煮立ち、サケを加えてみそと豆乳で味付け）
- ★キャベツと（キャベツと組み合わせる）
 - キャベツと鶏肉のオイマヨ炒め
（オスターソース+マネズ+酒）
 - 豚とキャベツのピリ辛丼
（豚肉とキャベツと白菜キムチを炒める+しょうが+酒）ごはんのせて

※「不溶性（バナナ・キャベツ・さつまいもなど）」と「水溶性（ねばねば食品やアボカドなど）」の食物繊維を2：1でとることが理想的！

【ウォーターマット】

- ① スチレン皿に油性ペンで絵をかいて切り取る
- ② 座布団圧縮袋やフリーザーパックなどに①とスパンコール、色水を入れる
- ③ 口を閉じてガムテープで覆い、もう一枚の袋で二重にする



【スポンジあそび】

スポンジに水をかけたり水を張ったバケツに入れて感触の変化を楽しもう



【水あそびの注意】

どんな時も、お子さんから目を離さないことは鉄則ですが、特にみずあそびではいつも以上に注意をしてください。少ない量の水でも、事故につながる可能性があります。

- 水あそび中にも熱中症は怒ります。水あそびの前後には、お茶や水を飲むようにしましょう。冷えすぎている飲み物は、尿意をもよおしたり、おなかが痛くなるので、常温～少し冷えているくらいで。
- 日陰をつくること、長時間日向にいないように気をつけましょう。

