楽育しましょ！～こぼれ話～

「熱中症予防のポイント」と「お手伝い」について、まんまるママいわての千田優子さんのお話を紹介します。

熱中症予防のポイント

　この時期、気になる熱中症ですが、汗をかいた分の水分が摂れているかが大事です。ミルクやおっぱいの飲み具合、おしっこの量や回数をチェックしましょう。そのためにも、ふだんから「規則正しい生活」を心がけておくと、日々の変化に気付くことができます。

　また、ぐずっていても声が出ていて元気そうならあまり心配はいりませんが、「ぐったりして泣かない」「声を出さない」時は要注意。子どもは体調が急変する場合も多いので、そのような場合は、迷わず病院で診てもらいましょう。

お手伝いと子ども

　早い子では２歳くらいから、ママのお手伝いをしたがるようになります。料理、洗濯、掃除など、ママと同じ道具で同じことをしたいとせがむでしょう。「片付けが面倒になりそう」「服を汚して、かえって洗濯物が増える」などと考えると、厄介に感じますよね。

　でも、興味を持ち始めた時期にお手伝いを拒むと、大きくなってから家の事をやらなくなる傾向があります。「小学校からやらせればいい」と思っていても、その頃には勉強やスポ少、習い事、友だちなど関心事が増えて、お手伝いには興味がなくなります。

　子どもが将来独り立ちしていくために、家事力は欠かせません。面倒に感じても、子どもから「お手伝いやりたい！」と言われたら、チャンスだと思ってやらせましょう。最初は玉ねぎを１個与えて、ひたすら皮をむかせるだけでもＯＫ。途中で飽きても、叱らないでください。何度か繰り返すうちに、集中力も増してレベルアップしていきます。わが家の高校生は、毎朝、自分でお弁当を作っています。そうなれば、ママも楽チン。将来への投資だと思って、小さい頃からお手伝いをさせてみてくださいね。