

母塾

VOI-32

2020・1・14

子育てのひんと ①

新小岩幼稚園・未就園児クラス

『子どもは風邪の子』

アドバイザー 猪之鼻晴子

18日間の冬休みいかがでしたでしょうか。
子どもは元気であれば遊びたいので、寒い中、公園で凍えてしまったママもいると思います。
私もカイロを2枚貼って毎日公園に行っていました。
先日、ママたちと「子どもと寒い冬を乗り切るには？」という話題になりました。
参考になればと、私の経験とまとめてみます。

① 乾燥と気温差

冬に健康に過ごすポイントは「乾燥と気温差」に尽きると思います。

・「水を飲む」一日中「ただの水」を飲むことです。

圧倒的に日常水分が不足しています。常に意識してお茶でも牛乳でもなく、水を飲むことです。
子どもたちを一日中診ている小児科で15分ごとに水を飲んでいる先生もいらっしゃいます。
コンタクトレンズの乾燥・肌の乾燥・髪の毛の乾燥も外側からの保護より内側からの水分が有効
です。子どもは汗をかくので冬でもまめに水分を取るとのどを守ります。
マスクも大切ですが、のどからのウイルスの侵入を防ぐことです。

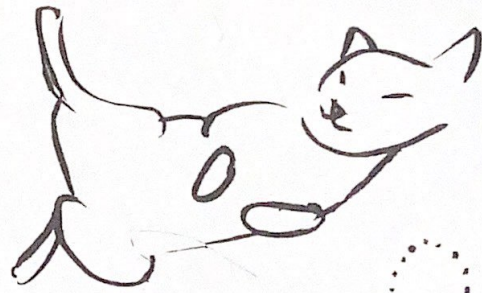
・「部屋を暖かくし過ぎない」気温差を10℃くらいに。

外と部屋の中の気温差があり過ぎると体力を消耗します。
身体が急激に気温差に付いて行こうとするので、身体が冷えるそうです。
大人が「少し寒いな」と思うくらいの部屋が良いそうです。
我が家はほとんど夏も冬もエアコンを付けていません。
大人には優しくないですが、子どもたちは健康です。

② 衣類

・ 厚着させない。

おばあちゃん子は冬は厚着です。寒がりのママだと「風邪ひくよ！」と1枚多く着せます。
私も自分が若い時は薄着で「なんでおばさんはあんなシャツ着るのだろう？」
と言っていました。今では分厚いタイツを買って娘たちに笑われています。
子どもは活動も活発で、体温も大人より高いので、それほど冬も寒くないのです。
お餅つきなどで幼稚園に行くとか何人かものすごく厚着の子がいます。
「厚くない？」と訊くと「朝は寒かったから。」と言って脱ごうとしています、脱ぎづらい
くらい着込んだ子もいました。汗をかいて冷えてしまうので、1枚薄着にして、
汗をかいたら下着を取り換えた方が温かく過ごせます。
子どもが寒いと言うのは、朝ドアを出た時だけなので、上着をその時だけ着せたら
遊ぶ時は1枚少ないかな？というくらいでいいと思います。
よく冬もTシャツ半ズボンで小学校6年間過ごす子がいましたが、その子も健康でした。
それより、それを許してあげたママが偉いなと感心します。
つつい見ている方が寒くなってくるので、「早くシャツ着なさい！」と言ってしまいます。



illustrated by Kurumi

・ ヒートテック禁止令？

近年急激に普及したヒートテックのシャツやタイツですが、もともとは野球のアンダーシャツから始まったものです。いかに汗を蒸発させるか？が目的に開発されました。スポーツや外での重労働の人向けの衣類でした。最近お年寄りや幼児が着用して肌が乾燥し、かゆみが出ている事例が多くなりました。皮膚科では症例によってヒートテック着用禁止が出ています。あまり過激な運動がなく、室内で過ごすことの多い人にとっては肌が乾燥しすぎてしまうようです。下着は天然素材の綿や麻のものが温かく汗を吸い取ってくれます。ポリエステル製の衣料は魔法の素材で、洗濯もしやすいですが、天然素材のものと合わせて上手に使っていきたいです。

③ 食べ物

人が病気になる原因はほとんどが「ストレスと食べ過ぎ」によることだと最近解明されました。普通の食事をしていたら栄養不足になることはなく、食べ過ぎで不調になっています。冬は特にクリスマスやお正月などご馳走づくめです。お正月明けに風邪を引く人が多いのも疲れが出るのと、ご馳走が続いたことが原因かもしれません。私はご馳走が出て怖いので控えるようにしたら風邪を引かなくなりました。普段の食事を温かいものにして食べ過ぎない、甘いものも身体を冷やすので取り過ぎないことです。ご馳走づくしではない我が家はそのせいでしょうか？やはり全員が健康でいます。

④ 風を引かせた？

冬はインフルエンザや他のたくさんの感染症にかからないことが一番です。「風邪を引かせないように」とママたちは春までびくびくしてしまいますね。病院に連れて行くと、なんだか「風邪を引かせてしまった親」として罪悪感を感じたりします。病院の先生もママが一番心配して困っているのに、寄り添った言葉をかけてくれる先生は少なく、事務的であったり。ママを責めるような口調のところもあります。でも風邪は引かせたものではなく、あくまで子ども本人が引いたものです。体力が落ちた時に、「少しゆっくりと休みなさい」というサインで風邪を引くのだと思います。そして風邪は悪者ではなく、年に何回か引くことによって身体がすっきりとし、免疫力が増加すると言います。子どもは風邪を引くことで、必ず強くなります。例えば、くしゃみが出ると「風邪かな？」と思います。そのくしゃみは全身を動かすことで自分で体温を上げてくれています。咳も発熱も身体の中のウイルスと戦うためのものです。アレルギーのかゆみも体温を上げています。身体は体温を上げることでたくさんの病気から守ってくれています。くしゃみ、咳、発熱が病気の症状なのではなく、それらがもっと重大な病気にならないようにしてくれているものなのです。あまり小さな風邪を怖がらずに、それよりも冬は無理をしないことです。

冬は動物なら冬眠する季節です。人間もゆっくり過ごす季節です。私も学生の時はスキー部で雪山で何か月も飛び回っていましたが、今はスキーなど寒くて行きません。「ママ、3月になったら起こしてくれる？」というくらい冬が苦手になってしまいました。小さな子がいるとそうも言っていられないので、防寒して野球のお当番や公園に行っています。冬は本来楽しい季節です。無理をせず、冬ならではの行事を楽しめればいいですね。