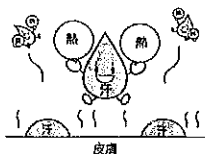


2018年8月1日  
聖隷こども園  
保育園 保健部会

今年はや早い時期から厳しい暑さが続いています。そして夏はこれからが本番です。今の子どもたちは汗をかくことが苦手ともいわれています。暑さを乗り切るためにも、汗をきちんとかくことができる体づくりが大切です。適度な水分補給を心がけ熱中症を予防しましょう。



### 汗をきちんとかくことができる体づくりを！



#### 汗の働きと体温

私たち人間は恒温動物で、体温をある一定範囲内に調節しながら生きています。暑い環境下で体の表面にかいた汗が蒸発する時に熱を奪い、体温が上がり過ぎないようにしています。体にある400～500万の汗腺のうち実際に汗を出すのは250万個だそうです。汗腺は3歳くらいまでに暑さを体験することによって働くようになります。その後の体温調節能力は自律神経の発達にかかっています。

暑い日に一日中クーラーのかかった部屋で過ごしていると、汗をかくことが少ないため汗腺が未発達のまま成長してしまい、体を温めたり、汗をかいたりする体温調節が上手くできなくなるといわれています。体温調節機能が正しく発達するためには、自然の暑さや寒さなどによる温度の刺激や体を動かして運動することによる体温変化など、たくさんの刺激を受けることです。体温調節が上手くできなくなると暑い時に簡単に熱中症になってしまったり、平熱が36℃未満の低体温状態になってしまうこともあります。日本の自然な気候に合わせて自然に汗をかくことが大切なのです。

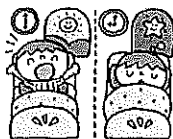
#### そんなことを知らずに、3歳をすぎてもうどうするの？

大丈夫です。取り返しはつきます。汗を出す機能のバックアップ、自律神経をしっかり育てましょう。

脳から「汗を出せ！」という命令を伝達しているのが自律神経です。たとえ汗腺が育ったとしても、自律神経が育っていなければ上手く汗を出すことができません。反対に3歳までに汗腺が十分発達していない場合でも、自律神経を育てればそれを補って汗を出すことができるのです。

#### 自律神経を育てるポイント

- ① 1日1回は外遊びをしましょう
- ② 寒い季節でも外で遊ぶようにしましょう
- ③ 早起き、早寝をしましょう  
遅くとも夜9時ころまでには寝ましょう
- ④ 鬼ごっこのドキドキ体験も大切だそうです



#### エアコンを上手に使いましょう



- ・エアコンは一日中つけるのではなく、むし暑い時、食事や昼寝の時などに使うようにしましょう。
- ・寝るときにはエアコンを切るか、タイマーにする、設定温度を上げるなどして、夏かぜや下痢、体調不良にならないようにしましょう。
- ・外気との差はできるだけ5℃以内にしましょう。外気温との差が大きいと体の負担になります。
- ・直接冷気や風が当たらないようにしましょう。
- ・扇風機などを併用すると涼しく感じます。



#### 熱中症に気をつけましょう！

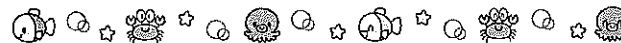
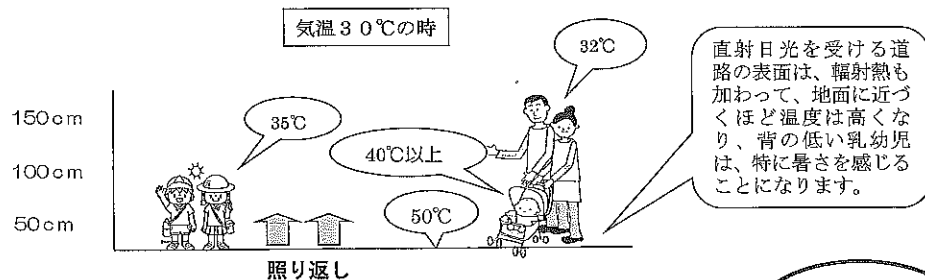
熱中症のニュースが連日報道されています。中には悲しい事故もありました。子どもたちには大人の注意が必要です。十分見守り、熱中症を防ぎましょう。

- ① 昼間戸外に出る時は必ず帽子をかぶりましょう。後頭部や首もかくれるものがよいでしょう。
- ② 長い時間、炎天下で遊ばないように日陰で休憩をしましょう。
- ③ 陽射しが強いつ時間帯の外出はなるべく避けましょう。
- ④ 水やお茶などのこまめな水分補給と適度な塩分、カリウムなどのミネラル補給をしましょう。
- ⑤ 朝食をしっかり食べましょう。(味噌汁などは塩分補給にお勧めです)
- ⑥ 生活リズムを整えましょう。



#### 大人より熱い子どもたち

大人と子どもでは感じる気温が異なることをご存じでしょうか。気温は日射を受けた地面の温度が上昇するとともに上がるので、地面に近くなるほど気温も高くなります。つまり、背の低い子どもたちは地面からの照り返しの影響を受けやすいので、観測された気温以上の暑さを感じていることになります。



危険です！

#### 自動車内へ子どもだけ残すのは絶対にやめましょう！

毎年、乳幼児を自動車内に残すことによる熱中症の事故が報道されます。閉めきった自動車内は、気温が30℃以上で、日差しがある場合は、ほんの数分間でかなりの高温になります。

たとえ短時間であっても、また寝ている場合であったとしても、子どもを中に残したまま車を離れることはとても危険です。絶対にやめましょう！

