

ほけんだより 1月号

新しい1年がスタートしました。今年も子どもたちが健康に過ごせるようにほけんだよりをお届けします。
 寒いからといってうちの窓を閉め切っていませんか？長い時間換気をしない室内はウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。定期的な換気を心がけることが大切です。しかし、換気をしたくても、隣家の洗濯物の柔軟剤の香りが気になって窓を開けられないことはありませんか。今回は「におい」についてお伝えします。

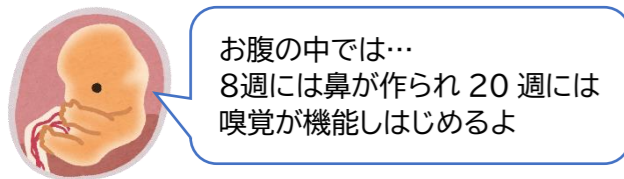
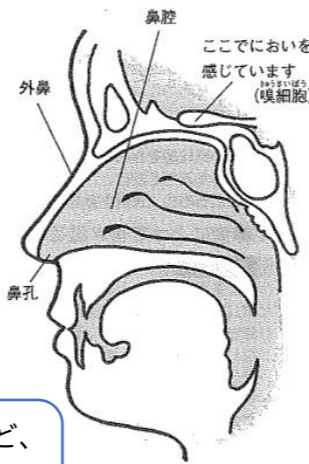


子どもの嗅覚

嗅覚は五感の1つで、においを嗅ぎ分けられる能力です。鼻の奥に嗅覚細胞があり、そこににおいの元となる物質がくっつくことで信号に変換されて脳に伝達され、においを認識できるという仕組みです。人が感じられるにおいには、危険から身を守るためのにおい(有害なガスにおいや食べ物の腐ったにおいなど)や自然のにおい(食べ物のにおいや生活する中で感じられる土や木々のにおいなど)です。嗅覚細胞から脳に届くまでの時間は、わずか0.2秒ほどです。

お腹にいる胎児の頃から嗅覚は機能し始めます。これは、産まれた後に視覚だけでは計りきれない危険性を感じ取り、リスクから身を守るための機能もあるために、早くから発達が進むと考えられています。

においを感じる部分



お腹の中では…
 8週には鼻が作られ 20週には
 嗅覚が機能しはじめるよ

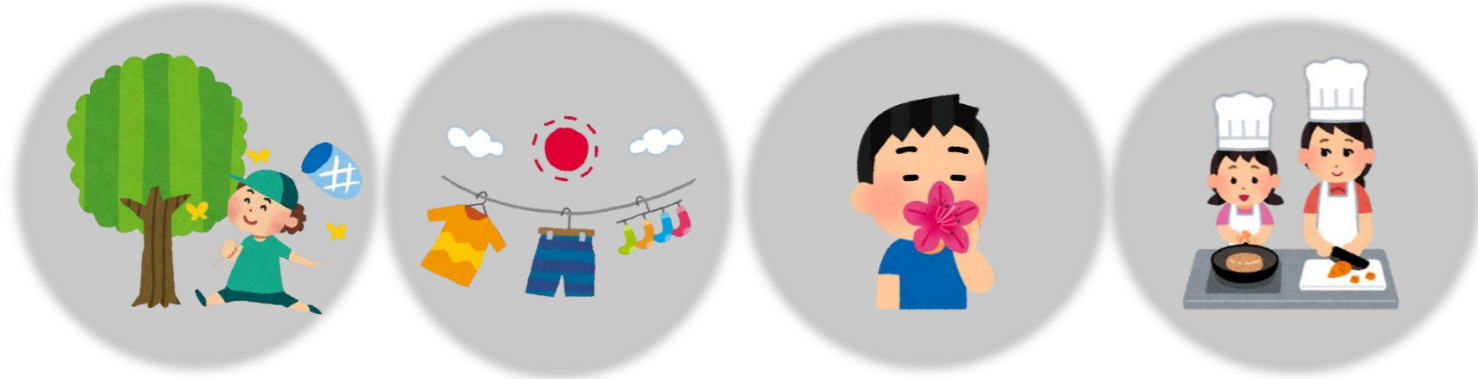


産まれたばかりだけど、
 母乳やママの臭いが
 分かるよ

親子で嗅覚を刺激するような経験をするのが大切です

目で見て、耳で聞いて、においをかいで、味わって、肌で感じる「五感」は、まだ言葉をもたない子どもにとっても、脳にダイレクトに入ってくる刺激で、「脳の発達」に欠かせないものです。

嗅覚は、ほかの五感と比べて、経験との繋がりが深いものです。外に出て、草花・天気・季節の香りなどを嗅いだり、料理をしながらかつお節の出汁・レモンの皮・ケーキの焼ける臭いなどのさまざまなにおいに接し、経験することが、豊かな感受性を育てることに繋がります。ぜひ、嗅覚の発達をサポートしてあげてくださいね。



(参考) Gakken こそだてまっぷ「うちの子」らしさを伸ばす学び・遊びの応援サイト
 【発達脳科学者監修】五感をじょうずに使うと子どもの育ちが豊かになる！

近年話題！

香害とは「香害」とは、合成洗剤や柔軟剤、化粧品類などに含まれる合成香料(化学物質)によってさまざまな健康被害が誘発されることをいいます。空気中に漂う香りの成分による「公害」であることから、「公害」をもじって、「香害」と呼ばれるようになりました。近年では、この「香害」が原因となって、**化学物質過敏症**を発症する人もいます。

環境過敏症(環境不耐症)

シックハウス症候群
 電磁過敏症 **化学物質過敏症**

化学物質過敏症は、ごく少量の物質に対して過敏に反応する、**未解明な部分が多い疾患**です。症状や検査所見に特徴的なものがないため、診断は困難です。**他の慢性疾患が除外される**ことが大前提となります。

主な症状

頭痛、吐き気、倦怠感、不眠、動悸、めまいなど
 人によってさまざまな症状が出現するとされています。

原因として可能性のあるもの

合成洗剤、柔軟剤、消臭除菌スプレー、衣類の防虫剤、漂白剤、化粧品、香水、シャンプー、制汗剤、整髪料、芳香剤(トイレの消臭を含む)、アロマ、タバコ、食品添加物、保存料、着色料など。

(参考)厚生労働省長期慢性疾患総合研究事業アレルギー研究班
 「化学物質過敏症～思いのほか身近な環境問題」



柔軟剤の使い方を見直してみませんか？

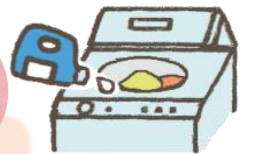
日本石鹼洗剤工業会の「洗濯実態調査」では、約23%が、標準の2倍以上の量で柔軟剤を使用していることがわかりました。柔軟剤の使用量を定める際に、「香り」や「柔らかさ」などの感覚的な要素が指標となってしまうこと、計量がおろそかになったり、正確に行なわれていない可能性も、一因にあげられます。また、同じ柔軟剤を使い続けると、香りに慣れて弱く感じるようになり、つい使いすぎてしまう場合があります。

OK

適正量の柔軟剤には…
 花粉を付きにくくする効果あり

NG

柔軟剤を入れすぎると…
 繊維の表面がベタつくため、花粉が付着しやすくなったり、黒ずみの原因にも！



柔軟剤を適量で使うには、洗濯物の量(重さ)に合わせ、容器に表示された目安量にそって「計量」することが大切です。

(参考) JSDA 日本石鹼洗剤工業会 ホームページ