



# なかなが ほとつしん

2020.9.15

いい夏をすごすには、適度に暑に慣れ、汗と上手につき合うこと、

大人も子どもいい汗をかき習慣を!!

水分補給を  
忘れない!!

ジュースや炭酸飲料がおいしく感じられ  
ますが、摂りすぎるとさまざまな問題が……。  
糖分がかなり多いので、肥満や虫歯の  
もとになるほか、炭酸飲料に多く含ま  
れるリンは摂りすぎるとカルシウム不足の  
原因になります。なるべくお茶を  
常備して暑い夏のリハビリしましょう。

人の汗は本体じゅうに巡らさず汗腺を通じて（汗腺の数は生  
まれど年齢から変わらぬようです）体の外に排出されます。このうち  
体温を一定に保つための汗をかき汗腺（体温調節を行う  
「能動汗腺」）は幼少期に備わるようです。能動汗腺が  
発達しないと、汗と一緒に熱を体内から逃がしにくくなり、  
夏バテやすく、熱中症のおそれも高まると言われています。



よくエアコンとの関係がとりざたされますが……  
汗をかきことは大切ですが、子どもでも日常生活で  
外に出る機会があれば、十分汗をかいているので、  
エアコンを適切に使うことが重要だと言われています。

エアコンの使い方は室内に居ること自体が汗腺の発達を妨げる訳ではなく、汗をかかずに居ることが結果として、汗をかきにくい体になってしまうというのです。

子どもを熱中症から守るためには、エアコンの利用をためらわず、状況に応じていく必要があるのです。  
1日のうち20分でも30分でもいいので、意識的に汗をかきようにして、汗腺を活性化させることが  
重要です。

## いい汗をかき Point

- ① 適度な運動をして、体温を上昇させて発汗
- ② シャワーだけでなく、38℃～40℃位のお湯につかる
- ③ エアコンの設定温度は、外気温 -5℃以内を目安に

外遊びが  
Good!!



## 低体温児が増えている 最近よく耳にしますか？

改善できるんです。

遊ぶが嫌い、落ち着きがない子、カ——とふる子……

生活リズムの乱れは、子どもたちの体を壊し、それがこの問題にまで影響  
しているのです。生活リズムが悪いとそれまで反射的に実行されてきた体温  
調節（自律神経の働き）ができにくくなっているものと思われます。免疫力が低下、

病気の治りが遅いということだけでなく、体の成長、さらに脳の成長、子どもたちの成長に影響して  
いるのです。

## Point

- ・ 一般的に体温が36度を下回るのが「低体温」
- ・ 低体温になると、無気力や欠食、運動不足を引き起こし、眠りも浅くなる
- ・ 睡眠の乱れや欠食、運動不足が低体温の原因
- ・ 改善するには生活リズムを整え、自律神経の働きを高めることが大切
- ・ 早寝・早起き、日中に運動するよう心がけよう

からだ…  
悪化する

## 食べて！ 動いて！！ よく寝よう!!!

子どもたちの心や、からだを育てるためには、**食**を、自律神経を鍛え、  
生きる力を育てるためには**運動**を、キレイな心で情緒や精神を安定させるため  
には**睡眠**を、生活の中で努めて大切にしていきましょう。

