

# たがが (おとつしん)

あついー

**水分補給を忘れずに!!** 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ってしまいます。なるべくお茶を常備して暑い夏をのりこりましょう。

## いい夏を過ごすには、適度に暑さに慣れ、汗と上手につき合うこと、大人も子どももいい汗をかき習慣を!!

人の汗は、1本中に巡らされた汗腺を通じて（汗線の数は生まれた時から変わらないうえです）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」）は生後早期に備わります。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らえられますが……。汗をかきことは大切ですが、子どもも日常生活で外にで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。エアコンの交かいは室内にいて自分で汗腺の発達を促すよりも、汗をかかずにいることが結果として、汗をかきにくくなるということのようです。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 シャワーなどで洗い、38°~40°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

神経の（おこらき）ができにくくなっているものと思われ、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、さらには脳の成長に影響しているのです。

### 低体温傾向が増えている

遊ばず、落ち着きすぎ、カーンと泣く子……

生活リズムの乱れは、子どもたちの体と心、それ以外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行われてきた体温調節（自律

### 食べて！ 動いて！！ よく寝よう!!!

子どもたちのじやぶわあいを育てるためには**食**を、自律神経を鍛え、生きる力を育てるためには**運動**を、キレめで情緒や精神を安定させるためには**睡眠**を。

改善させるため

生活の中で努めて大切にしていきたいこと  
長時間のゲームは、子どもたちの脳の発達、神経系（高次認知機能、記憶、意識に関わる領域）の発達を遅く（つらめること）させること、注意が必要  
です。

