

ためすが ほっとつうしん

2022.7.15

おっい〜
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。

いい夏をすごすには、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く習慣を!!

人の汗は1本中に巡らされる汗腺(汗腺の数は、生まれし時から変わらないうえです)を通じて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」)は幼少期に備わるそうです。能動汗腺が発達しなると、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。

汗をかきことは大切! よくエアコンとの関係がとりざされませんが……子どもで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と言われています。エアコンのつかない音階にいること自体が、汗腺の発達を妨げるわけではなく、汗をかかずにいることが結果として汗をかきにくい体になってしまうことのようにです。

子どもを熱中症から守るためには、エアコンの利活用をためらわず、状況に応じていく必要があるのです。1日のうちに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。

低体温児が増えている 遊(おみ)子、落ち着(おみ)子、カ——ッ(おみ)子……

生活リズムの乱れは、子どもたちの体を壊し、それが(じ)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(自律神経の(エ)らき)ができにくくしているものと思われる。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、さらには脳の成長、すなわち(じ)の成長に影響しているのです。

● 長時間のゲームプレイが子どもたちの脳の発達、神経系(高次認知機能、記憶、意欲に関わる領域)の好ましく(おみ)神経メカニズムの発達や言語知能の遅れにつながることが発表されています。注意が必要です。

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°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

(おみ)改善できます!!



食べて!
動かして!!
よく寝よう!!!

