

# たんぽぽほけん通信

初夏号

本格的に暑い夏が来る前に、たんぽぽの園医である、木林(旧姓:片岡)京子先生に夏をどう過ごしたらいいかお聞きしました。

## 体温調節できる体づくり

人の身体がどうやって体温調節しているかご存知ですか？犬や猫は、口を開けて体温調節しています。それに対して人は、汗を出して体温の調節をしています。

基本的には、「汗をかく」というのは、体にたまっている毒素を体の外に排泄したり、体温調節を行ったりするための大切な機能なので、しっかりと汗をかくことのできる体を作っておくことは、すこやかな成長にとっても大切なことです。

汗を出す汗腺は3歳までに出来ます。0.1.2歳児は、まだまだ汗を出す汗腺が、十分に機能していません。汗腺が機能しないと、夏に汗をかけなくなって熱中症のリスクが大変大きいです。エアコンを付けなくても過ごせる場合は、電気代もかからないし、それが一番よいですが、なかなかそうもいかないときもありますよね。

湿度が高くて蒸し暑い場合は、除湿をするだけでも過ごしやすくなりますし、エアコンを使う場合は、28℃程度を目安にしておく、外との気温差もあまり大きくならなくて、体への負担もかかりにくいです。扇風機などもうまく取り入れながら、**うっすら汗をかく程度**で、快適にこの夏の暑さを乗りきれるといいですね。

誰もが自分の健康を守るためにもって生まれてきている免疫力。その免疫力が必要な時にしっかりと発揮できるように、普段から体の状態を整えておくことが一番の病気の予防になります。本来、体に必要のないもの（化学物質や重金属、弱毒菌など）を体に取り込む量をできるだけ減らし、すでに取り込まれているものは、自分で排泄していける体作りをしておくことが、子どもさんの、現在そして未来にわたっての健康増進に大きく役に立ってくれると思います。身近で実行しやすいところから、まずは試してみてくださいね。裏面は熱中症対策の水分補給についてのお話です。

詳しいお話は6月22日(土)のすこやか子育て塾に参加してください。

## 熱中症にならないためには

最近では、自宅にいても日々の何気ない生活の中で熱中症になり、病院に搬送されてしまった、というケースもあるようです。このように日常生活で水分不足が起きやすくなるため、こまめな水分摂取がとても大切になってきます。

ところで、普段、水分は何で補給されているでしょうか？

お茶、スポーツドリンク、ジュース、お水？

水分を補給したい、と思ったときに、実はカフェインを含んでいるお茶やお茶系の飲料は避けた方がよいです。お茶に含まれるカフェインには、利尿作用があり、体内の水分をかえって体外に排出させてしまいます。

では、スポーツドリンクやジュースは？スポーツドリンクに塩分やミネラルが含まれているのはよいのですが、実は、糖分もけっこう多く含まれています。それはジュースも同じで、大量に飲むときには、注意が必要になります。飲めば飲むほどのどが渇く、ということを経験されたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

水分補給に一番良いのは、お水です。ただ、熱中症の時や、運動時など、大量に汗をかくときには、体内の水分と同時に、塩分やミネラルも奪われてしまいます。脱水予防には、塩分やミネラルも一緒に補充することが大切になります

お家で簡単に作れる経口補水液をおすすめします！

こまめに水分とミネラル補給をしながら、楽しく元気にこの夏を乗り切りましょうね☆

### 超簡単！経口補水液の作り方

- ・ミネラルウォーター 500ml
- ・お塩 1.5g、（天日塩や岩塩など天然のミネラルが豊富なもの、食塩じゃない方がよい）

（少し甘みが欲しい時には、大さじ1～2杯の、はちみつやてんさい糖、きび砂糖など、またレモン汁を加えてもよいと思います）



保育サロン  
たんぽぽ