

たんぽぽほけん通信

初夏号

今年も、早くも梅雨入りしたという事で、身体が暑さに慣れていないので、室温・湿度の調節が重要になってきます。

そこで今からくる暑い夏を乗り切るため・夏バテしないからだづくりをするのに必要な事を以下にお知らせします。

1. 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、「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、それが一番良いですが、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、温度28℃・湿度80%以下程度を目安にしておくと、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。

熱中症にならないためには

○ 暑さに備えた体作りをしましょう。

暑くなり始めの時期から適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、毎日 30 分程度）を心掛け、**身体が暑さに慣れるように**しましょう（暑熱順化）（※ただし、その際は水分補給を忘れずに、無理のない範囲で実施してください。）厚生労働省HPより

○ こまめな水分摂取をしましょう

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**
ミネラル 一緒に補っておくことが大切になります。

2. 普段の食事から腸を整えておくこと

日本の伝統食であるみそ・しょうゆ・つけもの・酢などの**発酵食品**を摂る

夏は甘酒も良いですね（たんぽぽの食事は発酵食品が必ず入っています。）

3. 睡眠をきちんととる

少なくとも寝る1時間前にはゲームやテレビを見ないようにする。熟睡するためには、スマホなどを寝るところから離してください。液晶の画面は、脳を興奮状態にしますので、なかなか眠れないことがあります。寝ている間に免疫細胞が体を治してくれています

超簡単！経口補水液の作り方

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

・ ミネラルウォーター 500 ml

・ 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
いい)

(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)

必要なくなりましたが、小児のマスクの問題について(内科医の内山葉子先生のFB投稿より)

- 1、子ども達にとって表情筋や唇、舌の動きは社交性や脳の発達に大変重要です
- 2、表情を見せることによって安心感を与え情緒を整えます
- 3、マスクをすることで口呼吸を増やしてしまいます(かえって口腔内の粘膜免疫の低下、唾液の低下による消化力や虫歯の問題)
- 4、これからは特に熱中症の問題
- 5、そもそも口元を触るきっかけになり、感染予防の効果よりもリスクが上昇します
- 6、低酸素(呼吸が浅くなり酸素が十分に行き渡らない)
- 7、不衛生

などなど多くの問題があります。子ども達には大きな口で笑って食べて生活してもらえると良いですね🌸

