

子育てのワンポイント

汗腺を鍛えよう！

夏本番！ 毎日汗びっしょりになって遊ぶ子ども達は元気いっぱいです。人間は汗をかきながら、体温調節をしています。人間の汗腺は400万から500万あります。大人も赤ちゃんも汗腺の数は同じなので赤ちゃんの肌トラブルには悩まされますね。実際に汗を出す能動汗腺はそのうちの250万でこれは3歳までにどれだけ汗をかいたかで決まります。3歳までの時期に汗をあまりかかない生活をしていると、汗腺が発達せず体温調節がしにくい身体になります。暑いからといって必要以上にエアコンで冷やしすぎず過ごしたいですね。熱中症に注意しつつ、扇風機を上手に使いながら外気と室内の温度差は5度以上にならないように工夫して過ごしましょう。汗をかいたら、こまめに着替えてシャワーを浴びるなど清潔にも気をつけましょうね。この夏も、汗をかきながら親子共々健康的に過ごしましょう。



* こどもに多いあせも



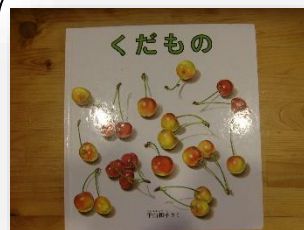
赤ちゃんやこどもも大人と同じ数の汗腺があります。あせもは、汗や汚れによって汗腺が詰まり、汗が排出できなくなったり炎症を起こした状態です。こどもは体表面積が小さいため皮膚の表面積当たりの汗腺の数が多く、また新陳代謝も活発なため汗をかきやすいため、あせもになりやすいようです。予防のためには、かいた汗をすぐに拭き取りことです。

シャワーや、濡れたタオルで拭きとることが効果的です



今月の絵本

- *くだもの
平山和子著 福音館
- *へいわってすてきだね
長谷川義史著 ブロンズ新社



今月のうた

- *おばけなんてないさ
おばけなんて ないさ
おばけなんて うそさ
ねぼけたひとが
みまちがえたのさ
だけど ちょっと
だけど ちょっと
ぼくだってこわいさ
おばけなんて ないさ
おばけなんて うそさ



今月のわらべうた

- *うみだよ かわだよ
うみだよ かわだよ
あおいなみずは
ふねこげば
さかなもおどる

9月の予定

- 6日(金) 園庭開放
- 20日(金) 子育て学習会
手作りおやつ おはぎ作り
- 27日(金) 誕生会

