



大暑が過ぎましたが、暑さは増すばかりですね。夏の暑さには慣れてきましたか？ 汗をかくことが苦手な現代人は、汗腺（汗が出る器官）の発達が遅く、体温調整を上手くできないために体調不良を起こしがちと言われています。

特に、汗腺は2歳半ごろまでに決まると言われています。汗で体温調整するために大事なものは、汗腺の数よりも、汗腺から出る汗の量と反応の素早さです。日頃の遊びや運動の習慣化でたくさんの汗をかけるようになると、体温上昇や心拍数の増加が抑えられ、暑さに耐えられるようになります。

近年では災害級の酷暑もあり、命を守るためにはエアコンを適宜使用し、熱中症等を防ぎましょう。

何よりも健康が一番ですね！



ハンディファンで熱中症？

野外での活動時によく見かけるハンディファン（手持ち扇風機）はスイッチ一つで自動的に風を送ってくれ、便利です。しかし、使い方を間違えると、熱中症を起こす原因にもなりうるのです。



① 汗による体温調整機能を妨げる

汗をかくと、体の温度を下げようと汗が蒸発するときに体の熱を奪う気化熱が起こります。しかし、汗をかいても体内にこもった熱を奪う前にハンディファンによって蒸発してしまうため、体温調整としての機能を果たせなくなってしまいます。

② 高温の風による体温調整機能を妨げる

首元には大きな動脈（頸動脈）があるため、そこに外気温と同じ温度の温風を当てると温められた血液が全身を巡ります。体温に近い温度の風にあたり続け、汗による体温調整が働かない状態では熱がこもってしまい、熱中症を引き起こすと考えられます。

③ 特に注意すべきベビーカーへの使用

もともと子どもは身長が低く、地面からの照り返しによる輻射熱（ふくしゃねつ）の影響を受けやすいと言われています。ベビーカーも地面に近い所に位置するため、大人が感じる以上に暑さの影響を受けやすいです。知らない間にグッタリなんてことも。至近距離から風を送るのではなく、日陰をつくり出す幌（ほろ）の先端やハンドルなど高い位置から涼しい空気を送るようにしましょう。

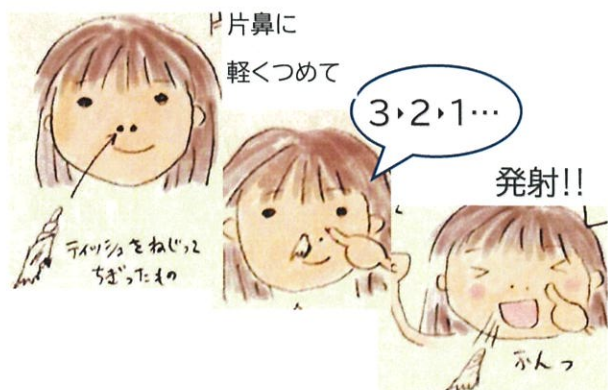
安全で効果的な暑さ対策は？

ハンディファンを使用する際、濡れタオルやミストと組み合わせる事がオススメです。濡れタオルを首元に巻いておくと、水が気化熱によって体温を下げる役割を果たします。また、携帯用のスプレーボトルに水を準備し、ミスト状にして顔や体に直接吹き付けたり、ハンカチに吹き付け、それを首や顔に当てながら使う方法も同様に体温調整に役に立ちますよ！



8月7日は鼻の日。鼻の中は粘膜に覆われていて、ウイルスや細菌、ほこりなどをキャッチして鼻水と一緒に外に追い出す働きがあります。子どもの鼻の中はとてもせまいので、少し鼻水が増えただけでもつまりやすく、中耳炎になりやすいです。早いうちから鼻をかむ練習をしましょう。

<鼻ロケットを練習してみよう>



<こんな方法も！>

0.1.2歳児クラスの先生はよくやる方法です！

おもしろいようにズルズルと取れて気持ちいいですよ～

