

NEWS

子どもの汗の正しい知識



「子どもの汗とエアコン」の正しい知識！

「熱中症」は、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、熱がこもった状態になったときに発症します。では、熱がこもった状態にならないようにするにはどうしたら良いのでしょうか。その答えは「子どもの汗」の秘密「能動汗腺」にあります。今月は「能動汗腺」についてお知らせします。

Q 「能動汗腺」って何？



汗をかいて体温調整を行う汗腺を「能動汗腺」と呼びます。汗腺の数は、生まれた時から変わりませんが、汗をかく機能は、第1次

成長期（3～4歳くらい）にある程度発達し、その後10歳前後に始まる第2次成長期でおおむね完成すると言われています。また、生まれた環境で若干発達の違いがあり、汗をかきやすい暑い場所で育った子どもは発達しやすく、汗をかきづらい寒い場所で育った子どもは、発達しにくくなります。ただし、大人になってからでも、環境次第で上手に汗をかける体に変化させていくことは可能です。

Q 汗はたくさんかいた方が いいの？

基本的には、かいた方が良いです。汗をかくことで能動汗腺が発達します。汗をかいた場合、あせもや脱水症予防にも十分配慮するために、汗をふく、着替える、水分補給をすることも大切です。

Q 「能動汗腺」が発達しないと なるの？

汗と一緒に熱を体内から外に放出しにくくなり、夏バテや、熱中症の原因になる可能性が高まります。

Q 「能動汗腺」を発達させるには エアコンを使ってはいけないの？

ひと昔前は、エアコンの使用が能動汗腺の発達の妨げになるというデータもありました。しかし、最近の研究では、「能動汗腺」は子どもの成長や環境によって変化していくので、エアコンの効いた室内に居ることが汗腺の発達を妨げるのではなく、**汗をかかないでいることが、能動汗腺の発達を妨げている**という見解が一般的です。暑い日は、無理せずエアコンを使用しましょう。

Q エアコンを使いながら 「能動汗腺」を発達させる方法は？

暑い中、無理に汗をかかせる必要はありませんが、比較的気温の低い時間帯に、20～30分程度でも**意識して汗をかく時間（外遊びや外気浴）を設け、汗腺を活性化**させましょう。

★汗腺の発達を気にし、気温35度を超える猛暑の中、エアコンの使用を避けることは大変危険な行動です。エアコンを上手に使用しながら、適度に汗をかく時間を設け、熱中症や夏バテをしない体をつくっていきましょう。

広告

Recipe

管理栄養士のおすすめレシピ

厚揚げと大葉の ガパオ風

塩分 1.1g



- 材料（4人分）
- 鶏ひき肉…………… 220g
 - 焼き肉のたれ …… 大きじ1、2/3
 - オイスターソース …… 小じ2
 - 厚揚げ…………… 200g
 - なす…………… 80g
 - 赤パプリカ…………… 80g
 - ぶなしめじ…………… 140g
 - 大葉…………… 8枚
 - ごま油…………… 小じ1
 - 温泉卵…………… 2個

【1食分の栄養価】 エネルギー 257kcal/たんぱく質20.0g / 脂質16.3g / カルシウム148mg / 鉄2.6mg / 塩分1.1g

■作り方

- 厚揚げとなすは1.5cm角に切る。赤パプリカは乱切り、ぶなしめじは石づきをとっておく。
- 耐熱ボウルに鶏ひき肉とAと①を入れ混ぜ合わせる。ラップをしレンジで500W 5分30秒加熱する（または、フライパンで炒める）。
- 一口大にちぎった大葉とごま油を入れてよく混ぜ合わせ、皿に盛り、温泉卵をのせて出来上がり。

ここがポイント！

焼き肉のたれでコクを出し、塩分をカットしています。温泉卵に含まれるビタミンB2は脂質の代謝を高める効果が期待できます。

check

「夏休み健康まつり」のお知らせ

楽しく「はかって」、自分の体をよく知りましょう。家族みんなで気軽にお立ち寄りください。

- 日時 8月6日(日) 10:00～14:00
- 場所 桑折町役場
- 内容 ベジチェック、ストレスチェック、ビタミンスムージー試飲、消防車・救急車展示(熱中症予防啓発)など

※「こおり健康ポイント事業」対象
※詳細については、7月19日広報お知らせ版に掲載します。

7 Jul.2023 Calendar

7/5 WED	広報こおり7月号・広報こおり「お知らせ版」 自然災害と水災被害・VR動画体験	★
6 THU		♡
7 FRI		◆★
8 SAT		
9 SUN	環境教室「次世代エネルギーキット作り」 ◎かしの木内科クリニック ☎551-1411	
10 MON	健康チェック&相談日	♡
11 TUE	1歳6か月児健診 (R3年11月・12月生)	
12 WED	おはなし会	★
13 THU		
14 FRI	苔玉づくり教室	◆
15 SAT	桑折学習塾 (中学生)	
16 SUN	◎神岡クリニック ☎586-1318	
17 MON	海の日 ◎村上医院 ☎585-2152	
18 TUE		
19 WED	広報こおり「お知らせ版」 シニア向けeスポーツ体験1	★
20 THU	一学期終業式	♡
21 FRI		◆★
22 SAT		
23 SUN	◎桑名医院 ☎583-3024	
24 MON	初めてのタブレット講座I	♡
25 TUE	健康研修会 (13:30～)	
26 WED	絵本キャラバン	★
27 THU	シニア向けeスポーツ体験2	♡
28 FRI		◆★
29 SAT		
30 SUN	デコレ粘土とビジュアで作る キラキラ★キーホルダー ◎こばやし子ども・内科クリニック ☎577-0663	
31 MON	初めてのタブレット講座II	♡
8/1 TUE	4・7か月児健診 (R5年3月・R4年12月生) 広報こおり8月号・広報こおり「お知らせ版」	
2 WED	離乳食教室	★
3 THU	講座「桑折町と移民」	♡
4 FRI		◆★

●成人講座 ●子ども向け講座 ◎休日当番医
◆母子手帳交付・すくすくの日
(☎582-6045)へ事前にご連絡ください。
【子育て支援センター】:イコーゼ 10:00～11:30
♡ベビールーム(1か月～1歳5か月ごろのお子さんと保護者)
★キッズひろば(1歳6か月ごろ～就園前のお子さんと保護者)