



# ほけんだより

2022年 8月

沼袋西保育園 看護師:

せみの声が大きく響き、いよいよ夏本番です。7月にすでに猛暑日があったように、今年も暑い夏になりそうです。

新型コロナ感染者数は再び増加に転じています。当園でも感染の報告が相次ぎ、ご心配をおかけしております。濃厚接触者の特定や健康観察期間の見直しがなされるなど自治体の対応も時期に応じて変わります。

不安が続く情勢ですが、感染対策を続けながらみんなで夏を楽しみたいです。

## <8月のほけん行事>

3日(水) 身体計測：幼児クラス

4日(木) 身体計測：乳児クラス

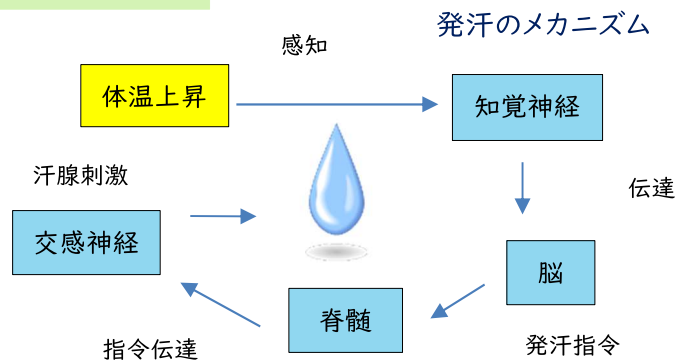
9日(火) 14:30～ 0歳児健診

25日(木) 9:30～ 0歳児健診

## 「良い汗」をかいて、夏を元気に乗り切りましょう

### 汗はなぜ出るの？

汗の最も重要な役割は体温の調節機能です。気温の上昇や運動、風邪の発熱等で体温が高くなった時に発汗が起こります。汗をかくことで熱が奪われ、体温を36.5℃前後に保つことができるのです。



### 「良い汗」と「悪い汗」とは？

汗は血液からできています。体温が上昇すると発汗の準備のため、血液からミネラル分と水分が汗腺に取り込まれます。この時、ミネラル分はほとんどが血液の中に再吸収され、水分が皮膚の表面から出てきます。これが本来の汗であり、「良い汗」です。しかし、発汗を促す交感神経や汗腺の機能が鈍っていると、ミネラル分の再吸収は行われず、水分と一緒にミネラルが皮膚の上に出てきます。これが「悪い汗」です。ミネラルは身体の生理機能を円滑にする大切な栄養素です。それが「悪い汗」とともに体外に流出し、不足状態になると内臓の機能低下など様々な体調不良をもたらすことになるのです。いわゆる「夏バテ」とはこうしたことが原因ではないか、と考えられています。

### 良い汗をかくためのポイント

良い汗をかくためには、適度に汗を流すことが大切です。体温の上昇とともに自然に汗をかく生活をすることが悪い汗を防ぐ手立てとなります。エアコンの快適さに身を委ね、運動を全くしない、という生活では自律神経が狂ったり、あまり汗を書かないしていると汗腺の機能が弱くなったりします。

☆保育園では、暑さが厳しい時期は、室内で身体を動かせる工夫をしています。

ホールや廊下などで巧技台やマットを活用したり、音楽に合わせて運動するリズム遊びなどを取り入れてたりしています。リズム遊びはご家庭でも気軽に取り入れられる室内遊びです。

