



保健だより

梅雨が明け、暑い毎日が続いています。急に暑くなったため暑さに慣れずに疲れやすくなっているため、食欲不振や睡眠不足には気をつけて無理をせず休養をとりながら過ごしましょう。

・汗を出す機能は3歳までに決まる！

さらに汗腺は、生後3年まででその機能が決まるようです。つまり3歳までの外気の気温が高ければ高いほど汗腺の数は多くなるようです。それ以降は環境が変わっても汗腺の数は変化しないようです。

ただし、能動汗腺の数が多いために汗をかきやすいということにはならないようですが、汗腺が発達している方が当然体温調整機能が高いわけですので、特に赤ちゃんには冷房を当てるより、汗をかかせた方がよいことがわかりかと思えます。

・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るようです。あせもは、汗や汚れによって汗腺が詰まり、汗が排出出来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ることです。濡れたタオルでふき取る方が効果的なようです。

・汗腺が少なくなると

汗腺が少なくなると汗も出にくくなります。その結果、体外へ熱を出せないため真夏には熱中症になりやすくなります。またイライラしやすくなるようです。たまには運動をして汗をかくトレーニングをすることが汗腺機能を良くするのに効果的です。

夏場空調が効いた部屋で過ごす時間が多いと汗腺の機能が低下、体温調整が上手くいかなくなる場合があります。これが身体の中に熱がこもりやすくなったり、夏ばてしやすい原因になるようです。

水分を十分に取しながら、汗をかくことが大事なようです。

薬剤師：高橋 寛 著より

※お着替えにタンクトップと袖のあるTシャツ(半袖)をなつは多めに持たせていただければクーラーをつけていない時、クーラーをつけたときの調整が出来ますのでご協力宜しくお願いします。



「とびひ(伝染性腫瘍疹)」 の増える季節です

夏になると、虫さされやあせも、湿疹などができやすくなります。

それらを汚れた爪でひっかくと傷口に細菌が感染し、とびひになります。うみをもったような水疱ができて強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変！水疱が破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がっていきます。水疱を見つけたら爪で引っかかずにガーゼで覆い受診してください。

爪も忘れずに
短く切ってね。



夏かぜ(高熱)に注意！！

夏かぜを起こすウィルスは、冬のものとは異なり、咳や鼻水は少なく高熱が続きます。
*ヘルパンギーナ
*咽頭結膜炎(プール熱)
*手足口病 など
次のような症状がある場合は病院を受診し、医師の診断を受けて下さい。
・高熱が出る。
・目の充血、痛みがある。
・喉が赤く腫れ、痛みがある

※5月に行ないましたギョウ虫検査の結果は0人でした。