



みのいほけんだより

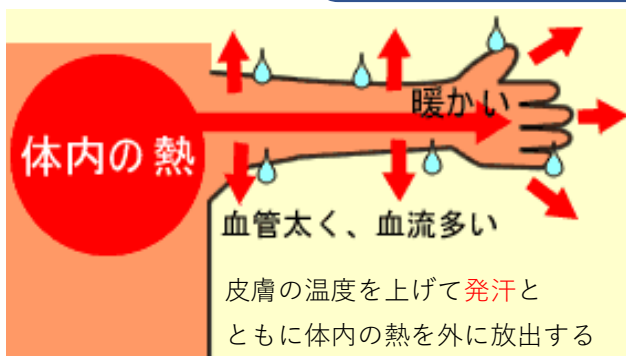
R8年 冬号



まだまだ冬の寒さが厳しい季節ですね。今年は、インフルエンザの流行が早い時期から始まりました。今後も体調管理に気をつけて、手洗いやうがい、必要時はマスクを着用して感染予防に努めましょう。さて、寒いと厚着をしますね。今回は、体温の仕組みについてお伝えします。適切に保温して、元気に毎日を過ごしましょう。

寒い時は、たくさん服を着ればいいんじゃないの？

服をたくさん着て体温が高くなると、身体を冷やそうとして汗をかくよ。下の図を見てみよう。



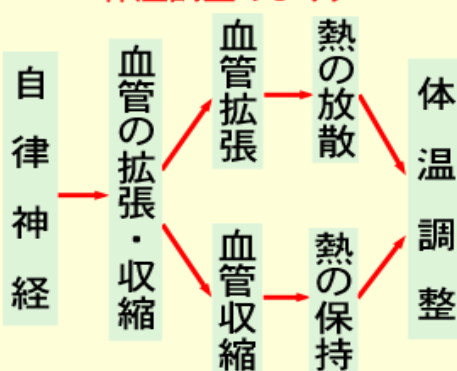
汗をかくことによって、皮膚から熱を外にどんどん放出し、体の中に熱がたまらないように調節をしています。水分が蒸発するときも、皮膚の熱を下げる働きがあります。子どもは大人と比べると、汗をかきやすいです。



汗をそのままにしておくと、身体が汗で濡れてしまうよ。すると、今後は身体が冷えすぎてしまうんだ。汗冷えという状態だね。体温調節の仕組みについて、次の図をみてね。



体温調整のしくみ



私たちの体では、皮膚にある温度センサーで寒さを感じると、脳にその情報が伝わり、熱を作る仕組み(自律神経)が無意識のうちに働いて、体温が低下しないようになっています。体温調節が未熟で、調節の練習をしている幼児期に、冷気を遮断する裏起毛の衣服や、発熱素材の肌着の着用はおすすめしません。発熱素材の肌着は、汗を吸ってさらに熱を生み出すので、身体を冷やすための汗の機能が果たせません。更に裏起毛の衣服は水分を吸収しにくいので、汗が皮膚に残ったままということになります。しかし、寒い場所で動かずに、じっとしているだけの時は、発熱素材はおすすめです！

冬になると乾燥により、肌が荒れやすくなります。スキンケアをしましょう。

空気が乾燥していると、垢だけでなく表皮まではがれてしまい、肌の水分が蒸発してしまいます。これが原因で肌がカサカサになったり、発疹ができたりします。また、乾燥が痒みの原因になることがあります。肌が荒れてしまうと、ばい菌が入ってきやすくなります。乾燥を予防して、肌荒れを防ぎましょう。

保湿をしましょう。

お風呂上りにぬるのが効果的です。ワセリンの場合は、掌で温めると伸びが良くなります。こすらないようにたっぷりと肌に伸ばしてぬりましょう。

ローションの場合は、ティッシュがペタッと張り付くくらいにたっぷりと使って全体に塗りましょう。

お風呂の温度は熱すぎない。

39度～41度のあまり熱くない温度で。熱めのお湯だと、痒みの原因になることがあります。石鹸は刺激の少ない物を選びましょう。



刺激が少ない素材の服を選ぶ。

肌着は綿素材がおすすめです。ポリエステルは静電気が起こりやすく、痒みの原因にもなる可能性があります。ポリエステル素材の裏起毛の服は汗を吸い取りにくいので、汗疹の原因にもなることがあります。熱を作り出す素材の肌着は、乾燥が強くなることがあるので、場合によっては使用を控えましょう。

