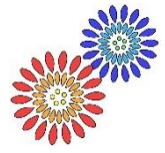




つくしぐみだより



2023.8 月

夏本番を迎え、毎日うだるような暑さが続いています。

そんな天気が続く中、クラスの子どもたちは「氷に触れる」「スポンジを使って遊ぶ」「霧吹きを使っての水遊び」等様々な方法で水遊びを楽しんでいます。

気持ちよく過ごす、遊ぶことはもちろんですが、水の冷たさ、心地良さ等五感を様々に刺激するような遊びを提供していき、また、沢山遊ぶだけでなく、水分や栄養、休息をしっかり取る等生活面もしっかり充実させて、この夏を楽しみたいと思います。

今月は「夏の過ごし方・身体づくりについて」です



ここ数年、真夏日どころか猛暑日ですら、当たり前になってきました。

どうしても、外に出ることが億劫になってしまっていますが、無理なくこの気候に適した身体を作っていけたらと思います、クラスでも水遊びだけでなく、短い時間でも戸外やベランダに出て、汗をかいたり等暑さに慣れる身体づくりを意識しています。

体温を調節する機能は3歳までにある程度完成すると言われています

生後間もない赤ちゃんは、汗腺の機能が未熟で汗をかけません。成長とともに、身の回りの環境に合わせて徐々に汗腺の働きを発達させていきます。

発汗量は概ね12歳頃がピークとされ、大人の2倍くらいの汗をかくともいわれています。それからだんだんと発汗量は落ち着いていきます。

汗をかく経験（汗をかくことで体温を下げる働きをする）や、寒さに慣れる経験（熱を作る働き）は、体温調節機能の発達の大切な機会となります。

繰り返しの経験と置かれた環境の中で、2歳半～3歳くらいまでに、「汗をかく能力」がある程度決まります。

大人も子供も汗を出す「汗腺」の数は200万～500万個と言われ、生涯変わりません。

子どもは身体の表面積が狭い分、大人と比べれば汗腺が密集しているため、大人より「汗っかき」にみえます。暑さや寒さのほか、運動する、泣いたり笑ったりといった感情の動きなどの刺激を受けて、汗腺が「汗をかく能力」を獲得していきます。なので、乳幼児は汗をかいているようでも、十分かけていないことも多いです。

そのため、汗だけでなく皮膚から直接熱を放出させて、体温調節をしています

→乳幼児が炎天下にいたり、運動した後に顔を真っ赤にしているのはそのためです。

というわけで、乳幼児は3歳くらいまでは、汗をたくさんかいているように見えて実は十分にかけていないことも多いため、熱中症になりやすいと言えます。



【毎日楽しく過ごす（遊ぶ）ってとても大事です】

上記にもありますが、運動だけでなく、泣いたり笑ったり等の感情の動き等の刺激でも「汗をかく能力」は獲得されます。お子さんとの生活を一緒に楽しむだけで、能力の獲得に繋がるなら、一石二鳥ですよ。

炎天下に外に出なくとも、朝夕の涼しい時間に外で遊ぶ・歩き・または自転車等で買い物に行く・ベランダや庭で遊ぶ・日陰の多い公園に行く・エアコンの設定温度を細目に調節する等々ちょっとした工夫と積み重ねが身体（機能）づくりに繋がるのではないのでしょうか?! 異常気象はすぐには変えられませんが、日々の生活はちょっとした工夫で変えられると思います。小さな頃の経験や積み重ねは大きくなって影響するものです。今から少しずつでも暑さに負けない身体づくりを実践してみたいと思いませんか?!