



10月ほけんだより



～今月のテーマ 寒さと「うす着」習慣について～

🍁うす着習慣は秋がチャンス🍁

「暑さも寒さも彼岸まで」の通り、とても暑かった夏もあっという間に過ぎ、段々と涼しい風が吹く季節となってきました。散歩などで戸外へ出る機会も増え、体を思いきり動かし、こどもたちはのびのびと過ごしています。

肌寒さを感じると、つい厚着させがちですが、子供たちは大人が思うほど寒がりではありません。今から心がけてうす着習慣を付けると、より丈夫な体づくりへと繋がります。

🍁なぜ「うす着」なのか🍁

新生児の体温調整能力は未熟ですが、生後3か月頃には定体温となり、10～15歳頃体温調整中枢機能は完成します。

厚着をしていると、皮膚はうっ血状態になり、体温調整機能は働かず、新陳代謝も低下しますので虚弱の原因になります。うす着になると、寒冷刺激に対する血管運動が促され、体温調整機能は活発になり、気温の変化へ適応できるようになります。皮膚が自然の気温に適応でき、丈夫になることで、関連して内蔵も強くすると言われています。しかしこれは、秋から冬へと徐々に慣らしていくことが大切で、急に寒さにさらしたのでは、かえって体温調整機能を狂わせたり、風邪を引いたりしてしまいます。

🍁「うす着」のポイント🍁

- ①手足は出しても、腹部・背中が出ないようにする。
- ②肌着を着せて保温する。襟のある服、体に合った上着で、体温を逃がさないようにする。
- ③朝夕の寒い時は、脱ぎ着のしやすい薄手の上着で調整する。

- ・裸足でいると、足裏からの感覚が脳を刺激し、成長過程の乳幼児の知覚発達を促進すると言われています。また、足指を良く動かす生活、運動、遊びにより踵から指先までの骨や関節を結んでいる靭帯や筋膜が丈夫になり、土踏まずが出来ていきます。その上、足指がしっかり床をとらえるので危険も少なくなります。
- ・うす着や裸足は、心身の健康に大変役立ちますが、皮膚は冬の乾いた空気に当たる乾燥します。アトピー性皮膚炎の場合には、乾燥により悪化する場合もあるため、手足がカサカサしやすいお子さんは、お風呂に入った後にクリームなどを塗ってあげましょう。

※無理をせず、お子さんの体調を優先してうす着習慣を進めていきましょう★