

お母さんになったら

(健康管理) 9月号

エアコンの上手な使い方はありますか？

◎子どもの体と暑さの関係

小さい子どもは、体温調節機能が未熟です。大人に比べ、体温が周囲の環境の影響を受けやすいのです。暑いと体温が上がりやすい反面、寒いとすぐに体が冷えてしまいます。日本の暑さは年々厳しくなっているようです。エアコンも上手に使えばいいのですが、無理のない範囲で暑さを感じさせることも大切です。

人の汗腺数は生まれた時から変化はしないようですが、実際に機能する汗腺の数が決まるのは2歳ごろだといわれています。この時期までにある程度汗をかく経験をしていないと機能する汗腺の数が少なくなり、体温調整機能がうまく働かなくなるそうです。

◎エアコンを上手に使いましょう。

- ・冷やしすぎないこと。
- ・湿度が高いときはエアコンのドライ機能を使いましょう。



◎夜は？

寝苦しい夜でも一晩中エアコンをつけっぱなしにするのは避けましょう。体が冷え、体調を崩す原因になります。子どもは大人より、汗をたくさんかきます。汗をかいたまま寝ていると汗が乾くときに体温を奪われ、体が冷えてしまいます。タイマーなどを利用して、眠りやすい環境を作りましょう。

