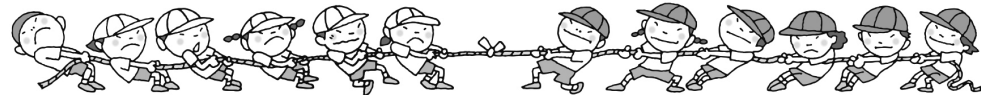




太陽の子保育園2020年10月号

暑さがようやくおさまって、過ごしやすい季節になりましたね。

秋は、おいしい食べものがたくさんとれるうえに、ずずしくなって、「食欲の秋」ともいわれます。いろいろなものをしっかり食べて、暑さで弱った体を元気づけましょう！！



**予防接種の定期接種には対象となる期間があります！  
期間を過ぎると有料になります。  
注意しましょう**

(対象期間に注意が必要な予防接種)

- ・B型肝炎 1歳の誕生日の前日
- ・ヒブ 2か月～5歳の誕生日の前日
- ・MR 第1期 1歳の誕生日前日  
～3歳の誕生日の前日  
第2期 小学校入学前1年間
- ・水痘(水疱瘡) 1歳の誕生日の前日  
～2歳の誕生日の前日
- ・BCG 1歳の誕生日の前日

## 厚着になっていませんか

もともと人間も動物の一種なので、「暑さ」「寒さ」に対する防御反応を持っています。薄着にすることで、皮膚は「暑い・寒い」などの適度な刺激を受けることになり、それによって本来持っている防御反応がより高まっていくのです。

皮膚には、身体の内部の保護と共に、外界の温度を即座に脳(間脳)に知らせ、体内の温度をいつも一定に保とうとする働きがあります。暑ければ、皮膚の血管を広げて血液の流れを多くし、体温を発散させようとします。それでも不十分なら、汗をかいて体内の余分な熱を発散させ、体温を下げようとします。寒い時は逆に、皮膚の血管を収縮させて熱を逃がさないようにします。

このように、皮膚が敏感に「寒い」とか「暑い」という「刺激」を受けることで、血管の収縮、拡張といった働きが繰り返され、徐々にその働きが素早く行なわれるようになっていきます。こうして自律神経がバランス良く発達していくのです。自律神経のバランスが良くなると内分泌が盛んになり、免疫力も強くなっていきます。免疫力が強くなることで「病気になりにくい健康なからだ」になっていくというわけです。

では反対に、普段から厚着に慣れているとどうなるかといえは、外の気温の変化を捉える皮膚の感覚器官が鈍くなり、自律神経の働きも鈍り、免疫力も強くなりません。

また、厚着で暖かすぎると、身体の放熱反射(体熱を放射する反射)が強くなり、逆に冷え込んでしまいます。冷たい風にあたりたりすると、厚い衣類を着ている人はすぐに体温が奪われやすくなってしまいます。その結果、風邪もひきやすくなってしまいます。普段から薄着を心がけていれば、しょっちゅう訓練しているようなものなので、体温は奪われにくくなります。

では、実際にどうすれば？

「子どもは大人よりも体温が高い」ということと、「よく動く」ということを頭に入れておき、もう1枚着せようかどうか迷った時は、その日の天候、気温、湿度の状況、そして子どもの健康状態、生活や遊びの状況を観察しながら、子どもが元気に動き回っているようなら、それ以上着せる必要はありません。

## ～子どもの窒息事故、どう防ぐ～

**4歳児が大粒のブドウを喉に詰まらせて亡くなる事故が起きた。幼い子供が窒息を引き起こす食材は身近に多い。痛ましい事故をどうしたら防げるか。**

**専門家は「食材を小さく切るなど、大人たちは常に予防の意識を」と強調する。**

**消費者庁の調査によると、平成22～26年に起きた14歳以下の窒息事故のうち、食品に起因するものは17%で、うち8割は6歳以下。原因は、マシュマロや団子、ブドウ、リンゴなどだった。特に注意が必要なのが豆やナッツ類。表面がつるつるしているものも多く、気管に入ったり、体の水分を吸って膨らみ、気管をふさいだりして重い症状を招く恐れがある。**

一般に奥歯が生えそろう3歳すぎまで大人に近いしゃくは難しい。子どもは噛めない食材を吸い込むため窒息しやすい。ピーナツ一粒で亡くなることもある。危険性のある食材を与えないことも大事な予防だ。

万が一の時にどう対処すべきか。消費者庁の担当者は「自分で何とかしようと思わず、すぐに119番を。呼吸していない場合は心肺蘇生を優先し、救急車を待つ間に異物除去を試してみしてほしい」と話す。

**窒息事故に  
つながりやすい  
主な食べ物**

### 形が丸いもの

プチトマト  
大粒のブドウ

### なめらかなもの

ピーナツ  
枝豆

### 粘りのあるもの

白玉団子  
餅