



# おおきくなーれ



真夏の日差しが照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけるなどの工夫が大切です。

## 熱中症、なりやすさの違いはある…？

### ①呼吸の仕方

「口呼吸」の子どもは熱中症になりやすく、「鼻呼吸」の子どもは熱中症になりにくいです。熱中症のいちばんの原因は熱くなった脳を冷やすことができないことなのですが、鼻呼吸では、吸った吸気を鼻腔で循環させて脳下垂体を冷却しています。脳下垂体は、体温調節に関わる部位で、ホルモンの分泌を調整する役割を持っています。脳はつながっているため、下垂体が冷却されることで脳全体も冷やすことができます。

### どうする…？

#### 鼻呼吸をできるようにする

鼻腔を形成する骨は頭蓋骨にあります。骨の成長が早い生まれてからの約1年間(授乳期)は哺乳によって上あごへの負荷を加えています。この負荷によって骨の形成を促し、将来の鼻呼吸環境を作っています。授乳期を過ぎると、鼻を作っている骨を成長させることは難しくなるため、よく噛む食事や、前歯で「がぶっ」と噛める食事を継続することで、いくらかは鼻腔が成長してくれます。



### ②汗腺の数の違い

能動汗腺の数は、生まれてからの約3年間で決まります。十分な能動汗腺を持つためには、3歳までに汗をかかせる環境に子どもを置き慣れさせる必要があります。エアコンが効いた快適な環境で過ごした子どもは、適切に汗をかくことができなくなってしまいます。

### どうする…？

#### 機能する汗腺を作りあげる

暑すぎる時間は避けて(朝夕など)外遊びをたくさん行い、汗をかかせることで汗腺が作られます。もちろん水分や塩分も補給しながら、その際にペットボトルを握りしめて手の平から循環する血液を冷やすことで、脳のオーバーヒートも抑えることができます。

(こどもの栄養2023年7月号より)

熱中症対策は、水分をとるなど様々な方法がありますが、乳幼児期の体の形成の面から、一例をご紹介しました。「よく噛むこと」が熱中症対策につながるとは意外でしたね！汗をかくことも大事ですが、危険な暑さが続いているので、くれぐれも熱中症対策は忘れずに…！！

## 夏の食中毒予防

梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続く、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、においもしません。そのため、食事の準備をするときには、**細菌を「つけない」「増やさない」「加熱等で「やっつける」**を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

### <家庭での保存>

◆冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

### <調理の下準備>

◆生の肉や魚の汁が、果物やサラダ等生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。

◆冷凍食品などの解凍は、常温での自然解凍ではなく冷蔵庫の中や電子レンジで行うとよいでしょう。

### <調理>

◆加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし食中毒菌がいたとしても殺菌することができます。

### <残った食材>

◆残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。

◆ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。

## 夏野菜で食育☆クッキング

保育園の畑でも続々と夏野菜が収穫されています。

7月は…

ずらん組:とうもろこしに触れてみよう

さくら組:じゃが芋を使ったチヂミ作り

ひまわり組:ハンバーガーを作って食べよう

(自分で具材をはさんで食べる)

をしました。

そのほか、収穫されるたびに採れたて野菜を調理して、野菜そのものの味を味わったりしています。

さくら組は茹でたピーマンにマヨネーズを付けて食べたり、ちゅうりっぷ組は枝豆を塩茹でで、たんぽぽ組はじゃが芋を蒸かして素材の味をあげました。

8月も、以上児クラスでの夏野菜カレークッキングやたんぽぽ組のすいかジュースなど、様々なクッキング・食育を予定しているのでお楽しみに！

