



## 熱中症・夏バテを防ぐカギは『汗の質』にある！

### あなたの汗腺、サボっていませんか？

まずはチェック☑しましょう。

- 夏は湯船に浸らず、シャワーだけで済ませがち
- 普段、運動などで汗をかく機会がほとんどない
- かいた汗がベタベタしていて、なかなか乾かない
- 汗をかくと、どっと強い疲労感がある



💡 1つでも当てはまった方は、汗腺が「サボリモード」になっているかもしれません！

エアコンの効いた涼しい部屋で過ごす時間が増える7月です。実は、普段汗をかかない生活を続けていると、体にある「汗腺(かんせん)」の動きが鈍くなってしまいます。

### 🍃 「良い汗」と「悪い汗」の違いって？

正常な汗腺は、汗を出すときに体に必要なミネラル分を血管へと再吸収(リサイクル)してくれますが、汗腺の動きが鈍くなるとこの機能が働きません。

△ 悪い汗(ベタベタ汗)	🍃 良い汗(サラサラ汗)
ミネラルがそのまま漏れ出てしまうため、乾きにくくて、ニオイやすいです。	成分のほとんどが水です。
体温を下げる効率が悪く、大切なミネラルが失われます。	すぐに蒸発して体温をスムーズに下げられます。
「夏バテ」や「熱中症」を直接引き起こす原因になります。	健康的な汗です！

### 🍷 今日からできる！汗腺目覚まし作戦

本格的な猛暑を迎える前に、眠っている汗腺を起こす「汗腺トレーニング」を始めましょう！

#### 1. 夏こそ湯船に浸かろう

夏もシャワーで済ませず、お風呂に浸かってじんわり汗をかきましょう。40℃前後のぬるめのお湯に10~15分、リラックスして入るのがおすすめです。

#### 2. 「じわっと運動」を習慣に

朝夕の涼しい時間帯に、20分程度の軽いウォーキングをしましょう。じんわりと汗をかく習慣を、2週間ほど続けると、汗腺の機能がよみがえってきます。

🌟 「良い汗」をかける体づくりが、この夏の最高の熱中症対策になります。

(健康推進課)

## くまの・こども夢プラザ 子育て支援センター通信



### 4月生まれのお誕生会▶

みんなで4月生まれのお友だちをお祝いしました♪



## 【要予約】年齢別親子遊び とことこエンゼル(1歳~1歳11か月)

楽しく遊びながら親子で交流しています。手作りおもちゃの工作や手先を使った遊びなど色々な体験ができます！

[内容] トントンたいこを作って遊ぼう！

時 7月17日(金) 9:30~11:30

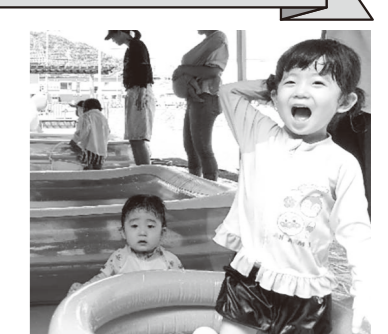
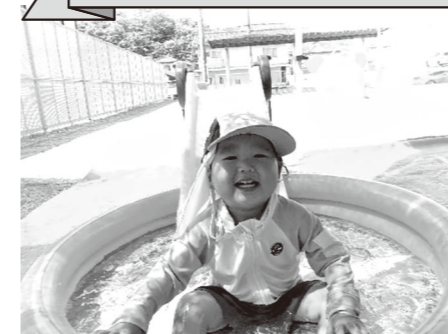
対 1歳~1歳11か月まで

申 電話やLINE、ホームページのお問い合わせフォームなどからお申込み下さい。

▼とことこエンゼルの様子



## プールで遊ぼう！ くまの・こども夢プラザでプール遊びができます！



時 7月22日(水)、29日(水)、31日(金)

8月3日(月)、4日(火)、7日(金) 9:30~11:30 ※雨天中止

持 タオル、着替え(必要な人)

水遊び用のおむつ(着用時のみ入ることができます)または水着(排せつが自立している子どもは水着または洗ってある下着で入ることができます)

【注意事項】子どもから目を離さないように注意して遊んでください。

体調が悪い、下痢症状があるなどの場合は、ご遠慮ください。

子育て情報はLINEやホームページをチェックするりん♪



町公式LINE



町ホームページ  
「くまのっ子 子育てナビ」



広島県保育士人材バンク  
無料職業紹介所  
保育士さんの資格を持っている方は登録しましょう！



広島県保育総合支援サイト  
ほいくひろしま