

上手な汗のかき方

生まれた時はまだうまく機能していない汗腺。いろいろな気温を体験し、気温が高ければ高いほど体温調節しようとし、機能する汗腺の数が多くなっていきます。そして3才くらいまでに機能する汗腺の数が決まり、その人の終生の汗腺となるのです。必要とされなかった汗腺は使われなくなります。

そこで3才くらいまでの成長期にいい汗をかく トレーニングが必要です

「暑くてかわいそう…」とエアコンのきいた室内ばかりにいるのではなく熱中症に注意しながら汗をかく機会を積極的に作りましょう

6ヶ月以内の赤ちゃんや、あせもや湿疹 のひどい時は無理せず、汗をかかない環境に！

温度 25～28度 } くらいが理想
湿度 50～60%

豆知識

その1

日本人の汗腺の数の平均は500万個ほど。しかし最近の子どもたちは300万個ほど(ロシアなどの冷寒地と同じくらい)少ないのだそう。日本のジメジメを過ごすには汗がかけない＝熱中症になりやすいなど、不便なことが多くなります。

その2

大人以上に汗腺の数があるのに体の大きさは6分の1の赤ちゃん。ということは…赤ちゃんは大人の6倍以上の汗っかきです。
湿疹・とびひ等にならないよう皮膚ケアを！

2017年8月