



すくすく めえる



子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター

熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32（あゆみ保育園内）

☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721

http：//www.kumamoto-ayumi.org E-mail：ayumi@wonder.ocn.ne.jp

◎なぜ季節の変わり目は体調を崩しやすい？気を付けることは？

これからの季節、日によっては気温の変化が激しく、体調管理が難しいですね。
寒暖差が大きいと、自律神経が体温調節にフル稼働するため、子どもも疲れやすくなったり、
免疫機能が低下しやすくなります。

《服装は中を薄着にしてこまめに調整》

子どもは一般的に大人より体温が高いので、その分薄着にすることをおすすめします。
寒くないのに厚着をしていると、汗腺が退化して自分の力で体温調節ができなくなってしまうからで
す。汗をかくと、汗がついた皮膚から乾いて蒸発するときに熱が奪われます（気化熱）。汗を出す汗
腺は、運動をしたり暑い場所にいたりすることで鍛えられますが、エアコンで室温をコントロールさ
れた快適な場所に常にいたり、大人と同じような服の枚数の衣服を着て厚着をしていると、汗腺が発
達せず、暑さ寒さの変化による副交感神経のスイッチのオン・オフが行われにくくなり体温調節がし
にくい体質になってしまいます。
中を薄着にしておくなど、脱ぎ着がしやすいようにしておく外と外出先などでの体温調節も簡単。
上着やベスト、帽子などを使って体温を調整してあげるといいですね。素材は、通気性のよいものが
肌にもやさしくおすすめです。

《季節の変わり目の咳に注意》

季節の変わり目は、全般的に真夏や真冬よりも風邪をひきやすいといわれています。
幼児に起こりやすいぜんそくは、春や梅雨時、秋など季節の変わり目に増える傾向があります。
これはアレルギーの原因となるカビやダニも影響しています。湿度を調整してアレルギーの原因とな
るものをできるだけ排除しましょう。湿度は、高くても低くてもNG。50％が良いといわれていま
す。室内の湿度を調整することで予防できます。
このほか、大人と一緒に寝ている場合は、寝具も大人と同じものではなく、より通気性のよいものに
してあげると寝汗をかきにくいので安心です。就寝中の体温調節も気をつけてあげたいですね。
睡眠不足や栄養バランスの乱れも免疫力を下げ体調不良につながる原因に……。
早寝早起き、栄養をしっかり摂って、水分補給も忘れずにしましょう！
体調だけでなく、心の安定も大切です♡
「大丈夫だよ」と安心できる笑顔は、子どもの心を落ち着かせて体調にも良い影響を与えますよ😊

わしの周りではこの季節の変わり目で、熱が出たり、鼻水が出たりと体調を崩す子どもも多かったんじゃ
が、みんなの周りはどうかの～？
今年は季節関係なく、コロナやインフルエンザも流行して、学校でも学級閉鎖になっているところもある
ようじゃよ。
外あそびを楽しんだり、お散歩、お出かけ日和のこのさわやかな秋を大人も子どもも存分に楽しむこと
ができるよう、気を付けることのポイント！！を色々な角度から考えてみようかの！！



《季節の変わり目は肌荒れにも注意》

秋や冬、空気が乾くこれからの季節には十分なスキンケアが大切です。潤っているようにみえる子ども
のお肌ですが、実は乾燥しやすく肌トラブルになりやすいです。
ただの乾燥と思っていても、それは肌トラブルの初期症状かも……。
子どもの皮膚の厚さは成人の1／2～1／3と薄いので、乾燥したままの状態を放置しておく皮膚トラ
ブルを起こしやすくなります。このような時は、保湿剤を使ってしっかり保湿してあげましょう。保湿剤
は、皮膚の水分の蒸発を抑え、皮膚の乾燥を防いでくれます。
子どもの肌の状態を整えたり、皮膚の病気の予防にもつながりますよ。



☆スキンケアの仕方☆

①清潔

体は石けんをしっかりと泡立てて、頭皮はシャンプーの泡をたっぷりと手につけて優しく洗います。洗った
後はしっかりとすすいでくださいね。お湯の温度は38～39℃のぬるめに、湯船につかる時間は3～5
分が目安です。石けんやシャンプーは弱酸性、無香料、アレルギーテスト済が望ましいです。時間経過と
共に皮脂が落ちて乾燥が進むので、入浴後5～15分以内に保湿しましょう。

②保湿剤

乳液タイプ（油分＋水分）が基本ですが、季節や症状に応じて使い分けてください。

これからの季節は、乳液の上からクリームやオイルを重ね塗りするとしっかり保湿できますよ😊

③肌着

木綿性の肌着を着用して、汗をかいたらこまめに着替えましょう。（ヒートテックは、体内の水分を吸収
して熱に換えるため、皮膚が乾燥してしまいます。なるべく控えましょう。）

参考文献：ガチリヤ通信

～ヤギ博士より～

ワシが勉強会に参加した時に聞いてきたことをみなさんにもお伝えしようかの～。
アトピー性皮膚炎が食物アレルギーの原因になると言われているそうじゃ。生活環境にある食物のごく小さい成分は、
皮膚から体内に入るから、湿疹による炎症が皮膚にあると免疫細胞が過剰に反応し、食べ物に対してアレルギーを起
こす準備をするから、その次にその食物を食べたときにアレルギー症状が出てしまうと考えられるそうじゃ。湿疹を
改善することで、食物アレルギーのリスクも減らせるから、スキンケアをしっかりして、肌のトラブルを防ぐことが
大事じゃよ。

