

## 夏の過ごし方

### エアコンの設定温度

・夏場は、クーラーを使いますが、冷やしすぎに注意が必要です。適度な室温、湿度を保つことは大切なことですが、そこで注意したいのが、外気温との差です。もっともベストなのは、5 度くらいといわれているので、外気温が 33 度の場合は、28 度くらいに設定するとよいでしょう。

湿度は、50～60%が最適といわれています。エアコンを上手につかって、過ごしましょう。

**水分をこまめにとる**（ジュース類は、糖分が高いため、お水・お茶をおすすめします。）

・汗を分泌する汗腺の数は、大人と子どもはほぼ同じといわれています。ただし、汗腺は汗をかく(分泌する)機会が少ないと働かなくなるため、成長とともに汗腺の数が決まるともいわれています。そのために子どものうちに汗をかいて、しっかり汗腺を働かせることが大切で、体温調節にもつながっていきます。

汗は脱水や肌トラブルの元と考えがちですが、問題なのは水分補給を怠ったり、汗をかいた状態のままにしたりすることです。汗はこまめに拭き、汗をかいたら衣類を着替えさせるようにし、水分をこまめにあげましょう。