



医療法人社団恵育会 病児室

もみの木

2026 年
8 月発行
NO.9

花火や夏祭りなど楽しい行事が続く 8 月。笑顔あふれる時間の中でも、暑さや疲れから、体調を崩すことがあります。病児室もみの木では、ご家庭の安心につながるよう優しく寄り添いながらお子さまの回復をお手伝いします。



3 歳までに汗をたくさんかこう！お子さまの一生の体質を左右する「能動汗腺」

お子さまの「汗」って厄介者だと思いませんか？しかし、乳幼児期の「汗」は、未来への投資！

全身に 200~500 万個ある汗腺（エクリン腺）のうち、実際に汗を分泌して体温調整を行う活動的な汗腺を『能動汗腺』と呼びます。

能動汗腺の数は生後から 3 歳頃までの環境に大きく依存しています。

汗をかく土台が育っていないと、能動汗腺が少なく体温調節がうまくできず

熱中症にかかりやすい体質になってしまいます。能動汗腺の働きを活発化させるために

『汗をかいて体温調節する習慣』を整えることが重要です。そして汗をかき体温調節をすることは、自律神経がコントロールしています。体内環境を一定に保つことをホメオスタシス（恒常性）と言います。環境が変化しても体温や血液量を一定に保つ機能です。自立神経はこの仕組みを担っており、無意識に内臓の働きや血圧を維持するなど体内環境を整えており、汗をかくこともこの一つです。

😊 0~3 歳までに能動汗腺を増やすために良いこと 😊 ~適度に汗をかく習慣を作る~

☆ 涼しい時間の外遊び：朝夕の涼しい時間帯に公園を散歩したり、軽く運動する。

☆ 湯船に浸かる：シャワーだけでなく、ぬるめのお湯にしっかり浸かる。

☆ エアコンの適度な使用：設定温度を下げすぎず、扇風機などを併用して室温を 26~28℃に保つ。

【注意】

汗をかかせることが目的でも、猛暑のなかで無理に行うと熱中症のリスクが高まるので危険です。

注意しながら適度に行ってください。

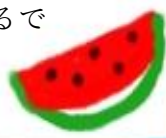
鹿浦小児科医院監修

🌲 もみの木ニュース

* 幼い頃から利用して頂いている方が鹿浦小児科医院を受診の際ひとつひとつ持ち帰り大切に保管してくださっていたもみの木 PR の折り紙たちです。病児室を利用時にお子さまが持参して見せてくださいました。優しい気持ちに心が温かくなりました。ありがとうございました😊窓際に並べて過ごしました。



* 利用されていたお子さまとバードウォッチング！さて、何羽いるでしょうか？



【昨年 8 月の利用状況】

急性気管支炎、急性上気道炎、急性咽頭炎
溶連菌、気管支喘息など

🌲 8/12~8/15 はお休みとなります。



医療法人社団恵育会病児室 もみの木

対象年齢 6 か月~小学 3 年生

利用時間 月~金曜日 AM8:30~PM 5:30

土曜日 AM8:30~正午

利用料金 1 日 2000 円

場所 鹿浦小児科医院裏



* 登録用紙は鹿嶋市ホームページからダウンロードできますので是非ご覧になってください。QR コードからもご覧になれます。

