



ほけんだより 8A



太陽の子保育園平成25年8月

子どもたちにとって、真夏の水遊びは、まさにオアシス。水しぶきに歓声を上げて楽しむ様子を見ていると、大人も一緒になってあそびたくなりますね。

とはいえ、ちいさな子どもにとって、水は命をおびやかす危険なものにもなります。海や川ではもちろん、ご家庭でも、浴室や洗濯機の近くなど、水のあるところに子どもだけで近づけないよう、じゅうぶんにご注意ください。

8月7日は「鼻の日」

①鼻はどんな役割をするのでしょうか？

- 呼吸をする。
- 鼻から入った空気から細菌やほこりを取り除き、暖めたり湿らせたりして肺に送ります。
- 匂いをかく。

②鼻を大切に。

鼻をかむときは片方ずつ静にかかみます。

③鼻血が出たときは…

小鼻をつまんで止血したり、冷たいタオルなどで冷やしたりします。血が止まっても、しばらくは安静にしておきましょう。

両方いっしょにすると耳を痛めます。また、鼻の穴に物をつままないようにしましょう。

手足口病！一度かかったら安心？ ではないのです。

手足口病は、原因となるウイルスが一種類ではないため、一度かかっても免疫はつきません。
うがい・手洗いにこころがけましょう！



0歳児健康診断
8月23日(金)
12:30

7月の感染症
手足口病…35名
ヘルパンギーナ
……6名
溶連菌……1名
突発性発疹…1名
マイコプラズマ肺炎
…1名
7月26現在

夏の健康

8月は生活リズムがくずれがちです。夏バテせず元気に過ごせるようにしましょう。

- 栄養のバランスのとれた食事をしましょう。
- 冷たいものは控えめにしましょう。
- 水分補給にはお茶を飲みましょう(甘い飲み物は、糖分のとりすぎや食欲減退につながります)。

- 戸外では必ず帽子をかぶりましょう。
- 炎天下で長い時間遊ばないようにしましょう。
- 戸外から帰ったら、うがい・手洗いをしましょう。
- 汗をかいたらふきとり、できれば着替えをしましょう。
- 毎日の風呂に入って体をきれいにしましょう。
- 早寝・早起きをしましょう。

もし日射病・熱射病になったら

体温を下げるようにします。冷たいタオルで体をふいたり、風を送ったりします。戸外では日陰に行き、扇を高くして涼ませます。

息が短く、けいれんを起こす、水分補給ができない、意識を失っている…、このような症状があるときは応急処置をして、救急車を呼ぶか病院に行きます。また、意識があるのにぐったりしている場合も同じです。

水分の落とし穴

水分補給は大切ですが、当分の多い飲み物は、取り過ぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのことスポーツドリンクにも糖分の高いものがけっこうあります。

蚊に好かれやすいのは…

汗をかいている人
体温の高い人



においや体温、二酸化炭素に反応して集まってきます。スポーツの後は、汗の始末をしっかりと!!

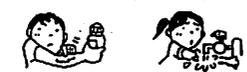
黒っぽい服を着ている人



蚊が見つけやすい、濃い色に集まりやすいようです。

蚊に刺されたら

かゆみ止めの薬を塗る。



薬がないときは、水道水で洗い流し、氷などで冷やすと、かゆみがやわらぎます。