

# ほけんだより

## 8月

平成30年 8月 太陽の子保育園

毎日、暑い日が続いています。夏は暑さのために食欲がなくなったり、冷房のせいで体調を崩しやすい季節です。家族で山や海、川に行ったり普段できないことに挑戦できる機会でもあります。正しい生活習慣で過ごせるように気をつけて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



### 8月7日 鼻の日

**鼻のしくみ**  
鼻と耳、口、目は、それぞれ管でつながっています。

鼻には、こんな役目があります

- においをかく。
- 吸い込んだ空気の中のホコリなどを取り除く。
- 吸い込んだ空気をあたためる。

泣いて涙がたくさん出ると、鼻涙管を通じて涙が鼻に流れ込むので、鼻水もたくさん出ます。

●鼻血が出た!!



- ①鼻をつまむように押さえ、顔は下を向けさせます。
- ②そのまま5～10分間、安静にします。

●鼻に異物が!!



- 鼻をかむ要領で、鼻からフンッと息を強く吐き出させます。  
★この方法で取れないときは、耳鼻科へ。

よくある  
トラブル  
解決法

練習しよう  
鼻のかみ方

子どもは、耳管が短いので、鼻水が耳に入ると中耳炎を起こしたり、鼻の奥で細菌に感染し、副鼻腔炎を起こすことも。自分で鼻をかむ練習をしましょう。



- ①口を閉じて、片方の鼻を指で押さえる。
- ②反対の鼻から息をフンッと吐く。

★顔の前に手をおくと、出てくる息が感じられ、分かりやすく、楽しくできます。

7月の保健行事  
●0歳児検診 8月1日 15:00～  
●身体測定 8月20日～24日

### カンジダ感染症

赤いブツブツや皮がむけたような湿しんができます。おむつかぶれとまちがえやすいのですが、カンジダによるものは、おむつの当たらない、またの奥まで炎症が起こります。おむつかぶれの薬ではよくなりません。なかなか症状が改善されないときは、皮膚科を受診しましょう。

### 7月の感染症

アデノウイルス・・・1名  
咽頭結膜熱・・・2名  
※熱帯夜で熱中症の症状が出た



### 熱中症対策

#### 熱中症とは・・・

- 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。
- 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより、熱中症の発生が高まります。
- 屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症し、救急搬送されたり、亡くなられたりする事例が報告されています。

#### 熱中症の予防法

- こまめな水分・塩分の補給※ のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用しましょう
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体の冷却体調をしましょう
- 扇風機やエアコンを使って温度調整をしましょう
- 室温が上がりにくい環境を整える（こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など）
- 外出時は、日傘や帽子を着用し、こまめな休憩をとりましょう

#### 注意すること

- 人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して、暑さに対する抵抗力（感受性）は個人によって異なります。体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて、万全の予防を心がけましょう。
- のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調整をするように心がけましょう。
- 気温が高い日や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!

#### 熱中症になった時の処置は・・・

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう!

給食だよりに、夏の食事について掲載しています。ぜひ参考にしてください。



熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう(^o^)～