

# 8月ほけんだより

令和3年7月30日  
中城みなみ保育園・幼稚園  
看護師 渡慶次



## 8月7日《鼻の日》

鼻は呼吸の出入口であり、ウイルスや細菌が体内に侵入するのを防ぐ役割を果たしています。また、耳や咽頭とつながっているため、鼻の症状を放置しておくと中耳炎や咽頭の炎症など、ほかの器官に症状が広がることがあります。鼻をかむときはゆっくり片方の鼻を抑えながら少しづつかむ習慣をつけましょう！



毎日、暑い日が続いています。その日の気温や子どもさんの体調を見ながら、室温や温度の確認に気を配って行きたいと思います。また、胃腸炎の多くなる時期ですが、新型コロナウイルス対策を兼ねながらしっかり手洗いをしていきましょう。体調が優れない時はむりせず休息をとりましょう！

## 水いぼ《伝染性軟属腫》

皮膚の傷口や毛穴からポックスウイルス感染することでいぼができる

- 夏に多い
- 2才～6才
- 免疫力が低下している大人にも感染する

### 感染経路

感染者の手で他の部分を触って感染  
感染者のタオル等のつかいまわし

### 治療

6ヶ月～9か月続くことがあるほとんどの場合自然に治る



## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| ☆水分補給<br>こまめに水分補給   | ☆室温管理<br>室温調整        |
| ☆紫外線対策<br>外出時帽子をかぶる | ☆皮膚のケア<br>汗をかく、皮膚の清潔 |

## 水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが糖分の多い飲み物は、取りすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。シュースはもちろんのこと、スポーツドリンクの糖分の高いものがあります。お茶や、麦茶を中心に水分が取れるといいですね！

## 気をつけること

- 肌を保湿する  
バリア機能が低下しカサカサ状態になっていると感染しやすい
- 爪を短くする  
いぼを掻きむしった後に他の部分に触れると感染が広がる

