



8月ほけんだより

令和5年7月31日
中城みなみ保育園・幼稚園
看護師 渡慶次

夏まっさかりです。お休みには、遊びに行くことを心待ちにしている子どもたちも多いのではないのでしょうか。海や山などに出かける方もたくさんいらっしゃると思います。事故やケガがないよう、お子様から目を離さず楽しい思い出をいっぱい作って下さいね！

※暑い夏を元気に乗りきるポイント

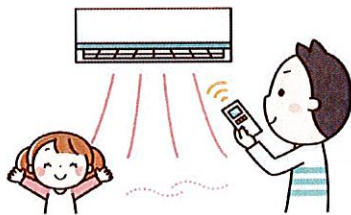
水分補給

大量に汗をかくと脱水症状を起し、熱中症の原因にもなります。こまめに水分補給をこころがけましょう。



室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう！ただ、冷過ぎには要注意。設定温度 25度～27度を目安にしましょう。



皮膚のケア

こまめに汗を拭いたりシャワーを浴びたりして皮膚を清潔にたもちましょう。



紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなど紫外線対策も忘れずに！

水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、塩分の多い飲み物は、取りすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。

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。気をつけましょう！



鼻の健康

～8月7日は鼻の日



鼻は呼吸の出入り口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割をはたしています。また、耳やのど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のどの炎症など、ほかの器官に症状が広がることがあります。鼻の健康を保つために十分に配慮しましょう！

鼻水・はなづまいには・・・

鼻水が出る



元気で食欲もあり他の症状が見当たらない場合は出た鼻水をこまめに優しくふきとりましょう！

鼻水が長く続く



耳鼻科または小児科に受診しましょう！水の様な鼻水は、風邪アレルギー性鼻炎など。粘り気のある鼻汁は、蓄膿症の可能性がります。

鼻水で鼻の下が荒れ赤くなっている



ワセリンやクリームを塗りましょう！

鼻づまり



鼻の粘膜が腫れるために起こります。発音をはっきりしないこともあります。口呼吸が多い場合は専門医を受診しましょう。