



## 8月のほけんだより

ひまわり保育園 看護師 野澤



### 7月の感染症発生状況

ヘルパンギーナ	1名
コロナウイルス感染症	1名



室内にいても熱中症になる事があります。

クーラーを上手に使って温度調節をしましょう。

扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。

設定温度は27~28℃が適温と言われています。

また、乳児のお昼寝の場合は時々手足を触るなどで、冷えすぎてないかどうかをチェックしましょう。

### 車内の注意

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。

水分補給はもちろん日よけなどもしましょう。

気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような日差し。いよいよ夏本番ですね。子どもたちは夏ならではの遊びを全力でたのしんでいます。しかし、急な暑さが影響し体調を崩してしまうお子さんが見られました。この時期に流行る感染症もありますので、無理な登園は控え、たくさん遊んだ後はしっかりと休息を取るようにしましょう。

## 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。
- 毎日お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。



### 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。
- 匂いをかぐ。

### ②鼻を大切に。

鼻をかむときは片方ずつ静かにかみます。

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

### 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。