



8月のほけんだより

令和4年8月発行
はごろも保育園

本格的な夏がやってきました。小さい子ども達にとっては、汗をかいただけでも体力を消耗します。そして、暑い日が続くと、食欲不振、睡眠不足などになりがちで、体調を崩しやすくなります。休息と遊びのバランスをとり、いつもの生活リズムを保つよう心がけましょう。

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果たしています。耳や喉とつながっているため、鼻の症状を放置しておくと、中耳炎や喉の炎症など、他の器官に症状が広がることもあります。また、鼻は、においをかいで、ガス漏れ等の危険から身を守ります。鼻を健康に保つために十分配慮しましょう。

上手に鼻かみできるかな？

子どもたちにとって、上手に鼻をかむことは難しいことです。片鼻で空気を出すことから練習してみましょう。

鼻に何の症状もない時に行って下さいね。

片鼻で空気を出せるかな？

- ①テーブルの上にティッシュを小さくちぎって置く。
- ②片方の鼻の穴を指で押さえる。
- ③もう片方の鼻の穴から「フンツ」と鼻息を出し、ティッシュを飛ばす。

慣れてきたら鼻かみにチャレンジしてみましょう。

日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント♪

炎天下であそばない

日ざしが強いは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人に残さないで。クーラーをつけていても危険です。

こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

低年齢ほど危険な 熱中症

本格的な夏がやってきました！強い日ざしの中で心配になるのが熱中症です。0、1、2歳のころは、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給を！

こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ！

- 唇や皮膚がかさかさしている
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- だっこをすると体がほてっている
- 一日中、うとうとしている
- ぐったりしている



こんなときは救急車を！

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない

