



# 8月のほけんだより

令和3年度  
認定こども園さめ保育園  
養護教諭 田中かず子

夏真っ盛りです。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。事故や怪我のないよう、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！感染症対策も万全にお願いしますね！

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



### 2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

### 3. 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の紫外線対策も忘れずに。



### 4. 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。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28°Cを目安にしましょう。

## 野山に出かけるときは

自然豊かな野外に出かけるときは、虫刺されや植物かぶれに注意しましょう。

### 白っぽい帽子で

スズメバチは黒いものや黄色いものを攻撃する習性。帽子は白っぽいものをかぶる。

### 長そで&長スボン

草木の多い場所では、露出の少ない服装に。

### フリルのついた服は避ける

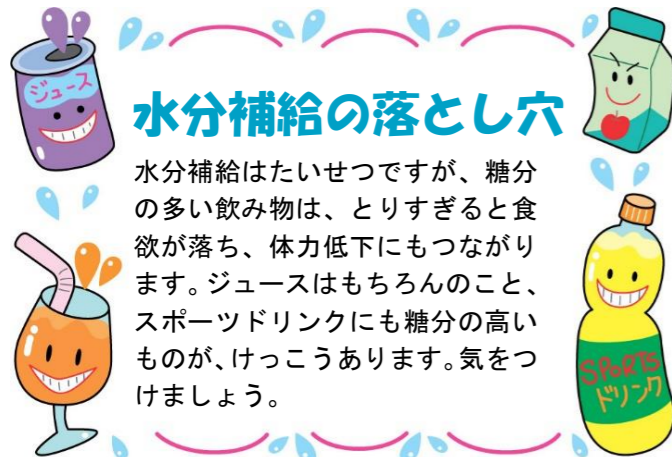
ひらひらした服は、ハチを巻き込むことがある。

### 大声で騒がない

大きな音はハチを刺激しやすい。大声で騒いだり、音楽をかけたりするのは避ける。

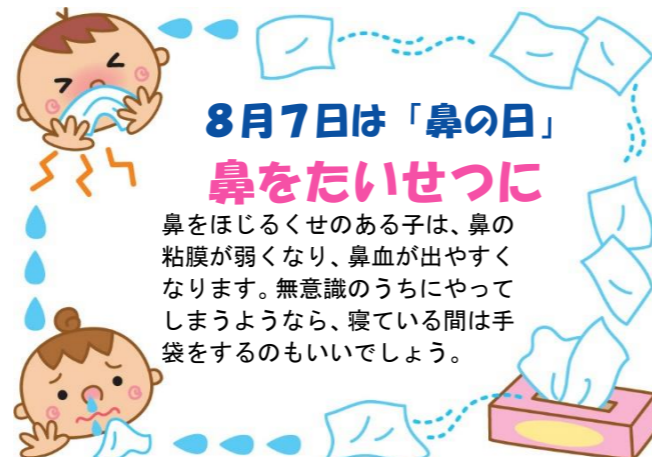
### ジュースを飲みながら歩かない

甘いにおいはハチを誘う原因にもなる。香水やヘアスプレーも危険。



## 水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、と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。



## 8月7日は「鼻の日」 鼻をたいせつに

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。無意識のうちにやってしまうようなら、寝ている間は手袋をするのもいいでしょう。



## 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果たしています。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もあります。鼻を健康に保つために十分配慮しましょう。

## 鼻水・鼻づまりには...

### 1 鼻水が出る



元気で食欲もあり、ほかの症状が見当たらない場合は、出た鼻水はこまめにやさしくふきとりましょう。健康観察をしましょう。

### 2 鼻水が長く続く



耳鼻科または小児科を受診しましょう。水のような鼻水は、かぜ、アレルギー性鼻炎など。粘りけのある鼻水は、蓄膿症(副鼻腔炎)の可能性もあります。

### 3 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ってケアしましょう。



### 4 鼻づまり



鼻の粘膜がは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。**口呼吸が多いと感じる場合は、専門医を受診をおすすめします。

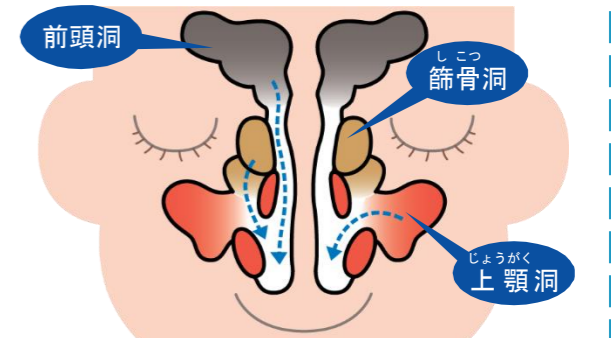


## 鼻かみは、ゆっくりと片方ずつ

子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと片側の鼻の穴を押さえながら、少しずつかむように教えましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。

## 副鼻腔炎(蓄膿症)ってなに?

顔の骨の中にある空洞(副鼻腔)に炎症が起こった状態を副鼻腔炎といい、慢性化して、うみがたまった状態が続くこともあります。かぜが原因で起きることが多く、ねばねばした黄色っぽい鼻水が出たり、鼻がつまったりします。また、顔、頭が重く感じ、注意力が散漫になったり、発熱することもあります。繰り返すと慢性化するので、きちんと治療することがたいせつです。



副鼻腔とは、上記3つの空洞のこと