



ほけんだより



あすなろ第2保育園

7月は晴れの日が多く、プールや水遊びをしっかりと楽しめた月だったと思います。

伝染性紅班（りんご病）と診断されるお子さまの数も先月よりは減ってきていますが、まだまだ症状のみられるお子さまがおられます。また、7月中旬頃より、主に1歳児もも組で胃腸炎様の症状のあるお子さまが増えました。

まだまだ夏本番。体温越えの日も続く予想となっています。園内での温度設定も、お子さまの無理のない範囲で調整しています。ご家庭でも早寝早起き朝ごはんなどの生活リズムを整え、元気に保育園での生活ができるといいと思います。元気にこの夏を乗り越えられるといいですね。



8月7日は鼻の日 です

鼻の日とは、昭和36年に一般社団法人日本耳鼻咽喉科学会が「は（8）、な（7）」のごろ合わせから制定した記念日で、鼻の病気や健康管理に関する知識について啓蒙しています。

鼻の役割

鼻はにおいを感じたり、呼吸をする働きをしています。また、空気の中のチリやごみ、ウイルスなどから体の中に入るのを防いだり、体に入ってくる空気の湿度や温度を調節する働きもしています。加湿器やエアコンのような役割をしていて、肺に無理な負担がかからないようにしています。

鼻のかみ方のポイント

☆間違った鼻のかみ方をすると鼻血が出たり、耳が痛くなったりします。正しい方法で出しましょう。

- ① 片方の鼻をきちんと押さえ、片方ずつ静かに数秒かけてゆっくりかむ
- ② 鼻をかむときには、口から息を吸う。鼻水を押し出すために空気をたっぷり取り入れる
- ③ ゆっくり「ふん」と鼻から息を出し、鼻水を出す。

熱中症、予防のポイント

天候 梅雨の合間の晴れ間・梅雨明け・30度以上は注意！

急に暑くなる日、梅雨の合間の晴れ間や梅雨明けなど、高い湿度は熱中症のハイリスクです。また、気温30度以上における運動は危険です。（米国小児科学会では中止勧告あり）

子どもの休憩や水分補給は大人から声かけを

乳幼児は体の不調を十分に訴えられないうえ、遊びに夢中になると、熱中症のサインに気付くのが遅れます。子どもには大人が様子を見て、休憩時間や水分補給をうながしましょう。



自分自身の熱中症にも注意！

子どもの熱中症も心配ですが、バタバタ育児に追われてケアするお母さん、お父さん自身もつい水分とったり冷やしたりを後回しにしがちなので、注意してくださいね。



車内 暑い環境に置き去りにしない！

乳幼児は自力で移動できません。「寝ているから」「ちょっとの時間だから」でも放置は危険。特に車内の置き去りは絶対にやってはいけません。



服装

- 薄い色の服
- 吸湿性や通気性の良い素材
- 屋外では帽子の着用
- 直射日光を避ける
- 保冷剤の併用



地面

地面の熱に注意！

背が低かったりベビーカーの利用で、大人より地表の熱を受けやすい。



日焼け対策

- 幅広のつばのついた帽子・衣類
- ベビーカーの日よけ

1歳前の乳児はなるべく日焼け止めはさけ、物理的な対策を。幼児期からは日焼け止めを併用。



屋内

屋内でも油断しない！

日差しのない屋内でも、屋外と同様に注意が必要です。特に体育館は風もなく締め切っていることもあり、熱中症のリスクが高いです。

