



# ほけんだより



2014.8月  
松ヶ本保育園  
保健室

夏本番！！今年も大変、暑い日が続いています。この暑さの中、子ども達は、プールや水遊びに歓声をあげて楽しんでいます。しかし、『水』は、命をおびやかす危険性があります。松ヶ本保育園では、子ども達が、思いきり水遊びを楽しめるよう、安全に十分配慮していきたいと思っております。  
今年は、全国的にも『ヘルパンギーナ』が大流行しました。松ヶ本でも多くの園児さんが、『ヘルパンギーナ』や『夏かぜ』にかかりました。それに加え、『頭ジラミ』の感染も起こっております。更に、これからは熱中症の危険もあります。暑さのために食欲が落ちたり、寝不足になったり、体調をくずしやすい時期です。ご家庭でも、子ども達の健康な生活を守るために、規則正しい生活を心がけ、この夏を元気に乗りきりましょう。

## 8月7日は“ハナ”の日です

**鼻には、こんな役割があります**

**呼吸をする**

ゴミやホコリも取り除きます

鼻の穴から、空気を吸い込んだり、はき出したりします。鼻から吸い込まれた空気は、ゴミやホコリを取り除かれ、ほどよくあたためられて、体の中へ送り込まれます。

**においをかぐ**

いろいろなにおいを感じとります

鼻の中には、においを感じる部分があります。空気といっしょに吸い込まれた「においの粒」がここにくっくと、その情報が脳に伝えられ、においを感じます。

においを感じる部分は、鼻の上のほうにあるので、くんくんと鼻で息を吸い込むと、より強くにおいを感じることができます。

**危険なにおい**

ガス、けむり、くさった食べもの、汚れもの ……など

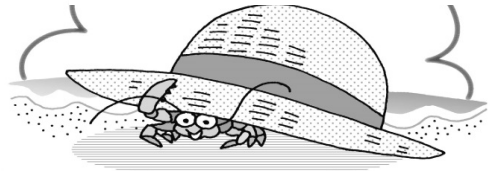
**心地よいにおい**

好きな食べもの、花、身近な人、洗たくもの ……など

どんなにおいを「心地よい」と感じるかは、個人差があります。

## 8月の保健行事予定

- 8月4日(月) 身体計測(0、1歳児)
- 8月5日(火) 身体計測(2～5歳児)



**夏にも大切**

**手洗い**

**うがい**

## 特集 熱中症



### ●熱中症の症状について

次の四つの症状を総合して、熱中症といいます。

- ①熱けいれん  
ふくらはぎや、おなかなどの筋肉が「こむら返り」のような状態になります。
- ②熱失神  
脳に血がまわらず「立ちくらみ」を起こします。
- ③熱疲労  
「強くのどが渇く」「ぐったりする」「吐き気・嘔吐」「目が回る」「気を失う」などの症状があります。
- ④熱射病  
「呼びかけに対する反応がおかしい、または答えない」「手が震える」「まっすぐに歩けない」「手足が動かない」など、危機的な状態です。

- あ つい日ざしは、ぼうして防ごう。
- う めたいものの、とり過ぎに注意!!
- さ っぱりしたものばかりじゃ、元気が出ないよ。
- に っちゅう(日中)は、日かげを歩こう。
- ま いにちの生活リズムを大切に。
- り がに気をつけて、元気に遊ぼう。
- な んでも、バランスよく食べよう。
- い つも、きまった時間に起きよう。

### ●熱中症かなと思ったら

すぐに応急手当をしてください。

- ①涼しい場所へ連れていく  
風通しの良い場所か、クーラーがきいている室内へ連れていってください。
- ②服を脱がせる、からだを冷やす  
服を脱がせて、熱を放散させます。また、氷などで首の後ろや脇の下を冷やしてください。
- ③水分・塩分の補給  
意識がはっきりしている場合は、スポーツドリンクなどを飲ませてください。意識がもうろうとしていたり、吐き気がある場合には、安易に水分を与えてはいけません。

※これはあくまでも応急手当です。危険だと感じたら、すぐに救急車を呼びましょう。