

ほけんだより

8月

2015.8月
松ヶ本認定こども園
保健室

夏真っ盛りの8月。毎日、暑い日が続いています。子ども達は、暑さに負けないうらい元気一杯、プール遊びや水遊びを楽しんでいます。しかし、毎年『水の事故』がたくさん起こっています。園では、子ども達が思いきり『プール・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、『手足口病』が全国的に大流行しています。松ヶ本でも、春に1度流行しました。『手足口病』『ヘルパンギーナ』等は、湿度に強いウイルスにより発症する病気で、夏に流行します。暑さのために、食欲が落ちたり、寝不足になったりと、体調を崩しやすいこの時期、ご家庭でもバランスのとれた食事・規則正しい生活を心がけ、楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。

鼻には、こんな役割があります…

呼吸をする

鼻の穴から、空気を吸い込んだり、吐き出したりします。鼻から吸い込んだ空気は、ゴミやほこりが取り除かれ・ほどよく暖められ体の中へ送り込まれます。



匂いをかく

鼻の中には、においを感じとる部分があります。空気といっしょに吸い込まれた『においの粒』がここに付くと、その情報が脳に伝えられ、いろいろの匂いを感じます。



8月の保健行事予定

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

夏に多い感染症に気をつけましょ

<h3>ヘルパンギーナ</h3>	<h3>咽頭結膜熱</h3>	<h3>手足口病</h3>
------------------	----------------	---------------

健康カレンダー

8月7日(木)
鼻の日

8(は)と7(な)で「鼻の白」。鼻は、顔の真ん中から、少し突き出すような形をしていますね。それで「いちばんはしの部分」を表す「はな(端)」ということばが元になって「鼻」と呼ばれるようになったそうです。



☆この夏も注意

手洗いうがい忘れずに!!

☆夏は、栄養バランスの良い食事

冷たい飲み物は控えめに!!

☆糖分の多いジュースはさけて

お茶や水にしましょう!!

☆睡眠は、夏バテ予防・熱中症予防

睡眠を十分にとりましょう!!

夏に多い子どもの皮膚トラブル

★あせも(汗疹)

たくさん汗をかいたとき、汗の管(汗管)が詰まって起こります。こまめに汗をふきとるほか、風通しのよいところで過ごすとういでしょう。

★とびひ(伝染性膿痂疹)

虫刺されや小さな傷口に細菌が感染して起こります。かきむしらないよう、爪を短く保ち、虫刺されにはかゆみ止めを塗っておきましょう。

★日焼け

海辺など、日ざしの強い場所に数時間いるだけで、真っ赤に日焼けしてしまうことがあります。日焼けの後は、温泉や入浴剤など、皮ふに刺激を与えないことは避けましょう。

子どもに多い鼻のトラブル

鼻づまりが続く原因を考えてみましょう



かぜ、アレルギーなど、鼻づまりの原因はいろいろあります。長引くときは、かかりつけ医に相談を。

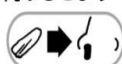
鼻づまりで、寝苦しいときは…



寝るとき、枕元に輪切りにした玉ネギを置いてみてください。硫化アリルという成分の働きで、鼻が通って楽になります。

鼻血が出た!!

①顔を下に向けさせます



②小鼻をつまみます



血がのどに流れ込むのを防ぐためです。「つま先を見てね」と言うと、子どもにも分かりやすいようです。

細長く巻いたティッシュを鼻に詰め、小鼻をつまんで5~10分間押さえます。

鼻に物を入れたみたい…

①反対側の鼻の穴をふさいで息をき出させます

②取り出せないときは、耳鼻科へ



こんなモノに注意!!



豆・ビーズ・ピアス・ボタン電池…など