

発行日：平成28年07月29日

### 暑さが本格的になってきました

夏休みをとってお出かけの機会も多くなってくると思います。夏バテしないように、しっかり体調を整え、夏を思いっきり楽しみたいですね。

#### 夏のお出かけ、こんなことに注意して

- ・スケジュールはゆったりと  
小さい子ほど環境が変わるストレスは大きく、疲れも後々まで残りますが、自分で訴えることはできません。帰ってきたら、一日くらいは家でゆっくり過ごせるといいですね。
- ・日焼け、虫刺されに注意  
紫外線の強いときは帽子をかぶり、薄手の長袖を着せましょう。草の多いところや夜などは、特に注意しましょう。
- ・急なけがや病気の対策を  
保険証や体温計、常備薬を持って行くと安心。体調が今ひとつの時は、思い切って予定を変更する必要があることも。あらかじめ、旅先の医療機関を調べておくと安心ですね。



### 気を付けよう！熱中症

#### 子どもの様子をよく観察しましょう

顔が赤くなって、たくさん汗をかいているときは要注意！ ずいぶん環境で休息させたり、水分補給をさせましょう。

#### 服装にも注意しましょう

軽装を心がけて、通気性、速乾性のある素材を選びましょう

#### 水分補給はこまめに

のどが渇く前に飲みましょう。多量に汗をかいた場合は、塩分補給も忘れずに。

### 気を付けよう！夏の感染症

#### ヘルパンギーナについて

高熱、のどの痛みが特徴で、のどに水泡や潰瘍ができて痛みがひどく、乳児の場合はミルクが飲めなくなることも。熱やのどの痛みがあるうちは安静に過ごしましょう。

#### 手足口病について

手のひらや足の裏、口の中に小さな水疱や赤い発疹ができ、熱が出ることも。3～5日でなおることがほとんど。まれに髄膜炎などの合併症をおこすこともあるので、頭痛やおう吐を伴う発熱がみられる時はすぐに受信しましょう。

\* ヘルパンギーナ、手足口病については、園医より、体調回復後5日間は集団プールでの入水はせずシャワーまたは個別プールでの対応をとの指導がありました。これまでと入水基準が変更になりましたので、ご理解ご協力のほどよろしくお願いします。



### 8月7日は鼻の日です

鼻の病気予防、早期発見、早期治療、さらに悪臭公害をも追放しようというねらいをこめて、8.7、がハナに通じることから、鼻の日になりました。

#### 鼻の役目

- ・呼吸をする
- ・においをかく。においをかいで危険から身を守る。
- ・鼻毛はほこりやゴミを取り除く

#### 鼻の働き

1. においの機能を高めるため、あるいは、熱気や冷気が直接のどや脳を刺激しないように吸った空気を冷却、加湿する。
2. 吸った空気に含まれる細かいチリや細菌を排出する。
3. 空気を溜めて嗅覚機能を高めたり、外力から頭蓋を守ったり、頭を軽くしたり、共鳴作用によって発生を助けたりする。

#### こんな鼻のかみ方は危険

鼻の内部と耳とは耳管でつながっているので、耳をいたわるためにも鼻を強くかまないようにしましょう

これは、鼻の穴にとどまっている風邪のウイルスや細菌が強く鼻をかんだその風圧で耳管を通り、中耳へと運ばれ、その中で炎症を起こし、中耳炎となりやすいからです。

特に乳児の場合は、耳管が大人に比べて太くて短いため、細菌などが中耳へと侵入しやすくなっているため注意が必要です。

### 8月の保健行事

10日(水) 身体測定

24日(水) 乳児検診

