



# 8月保健だより

令和7年7月31日発行  
社会福祉法人 青梅みどり福祉会  
かすみ保育園

## 8月7日は鼻の日です



鼻はこんな役割があります

- ・呼吸をする・においをかぐ・空気中のウイルスや細菌、ほこりなどが体の中に入るのを防ぐ

鼻の奥は耳（内耳）とつながっています。両方を一緒にかむと耳を痛め、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に送られ中耳炎の原因になります。鼻をかむときは、片方ずつやさしく噛むようにし鼻を大切にしましょう。

### 鼻血が出た時の応急手当

- ① 鼻をぎゅっとつまむ。（鼻の付け根を10分程強く抑えましょう）
- ② うつむく姿勢で静かに過ごす（血を飲みこむと吐き気が出ることがあるため飲み込まないようにしましょう）

### 鼻血が出た時にダメな事！

- ◆仰向けに寝かせる ◆上を向かせる（のどに回った血を飲み込む） ◆うなじをたたく（止血の効果なし）



## 8月の予定

- 1日（金）身体測定
- 6日（水）乳児検診

## 熱中症を予防しましょう！

乳幼児の体重の65～70%は水分です。1日に必要とする水分量は、体重1kg当たりで考えると大人より子どもの方が多くなります。

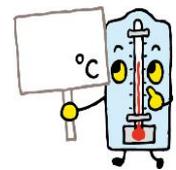
体重1kgあたり	大人：40～50ml	幼児：90～100ml
	学童：60～80ml	乳児：120～150ml



例えば…

- 体重 6kg：900ml前後
- 体重 11kg：1100ml前後
- 体重 15kg：1500ml前後

これぐらい1日に必要です！



のどが渇いてから水を飲むのは遅い！

「のどが渇いた」と言う時はすでに「軽い脱水」ということもあります。それは、子どもの感覚と体の状態のズレがある為と言われています。少量でよいのでちょこちょこ飲ませるようにしましょう。水分補給は大切ですが、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もありますので気を付けましょう。

7月の感染症は「ヘルパンギーナ」の報告が2名、「感染性紅斑（りんご病）」の報告が1名ありました。

8月7日の立秋を迎えるとようやく暑さの折り返し地点と言いたいところですが、真夏の日差しとジリジリとした暑さは続きそうです。暑さに負けない体作りをするためにもしっかりと食事を摂って、免疫力を低下させないよう生活リズムにも気を付けていきましょう。