



ほけんだより



8月7日は鼻の日です。鼻を大切にしましょう！

☆けんこうノート記入のお願い☆

7月末にけんこうノートをお渡します。予防接種・既往歴等の追加がありましたら、**記入をして8月末までに返却してください。**



「寝る子は育つ」は本当です

昔から「寝る子は育つ」と言われています。寝ることによって、からだや脳を休ませ疲労を回復したり、「記憶」や「感情」を整理して、翌日の活動に向けて、身体と心(脳)の準備ができます。

子どもの発達に欠かせない「成長ホルモン」は、睡眠の深い眠りの時に分泌されます。子どもが健やかに育つためには規則正しい生活リズムを身に着けることが大切です。

夜遅くまで起きていると十分な睡眠がとれないため、午前中はボーっとして元気に遊べません。体内時計のずれが大きくなって心や身体に様々な不調が出てきます。夏休み等で生活リズムを崩さないよう心がけましょう。

鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう！

かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

7月の健康状況

- ・りんご病…7名
- ・ヘルパンギーナ…2名
- ・溶連菌感染症…2名
- ・RS ウイルス感染症…1名
- ・嘔吐、下痢…4名
- ・手足口病…5名
- ※発熱多数
- 他

こんな場面で熱中症に！

室内で熱中症になった事例

起床時から脱力感があり動く事ができず、様子を見るも症状が改善しない。

<予防のポイント>

気温が高くなくても湿度が高いと、熱中症になることがあります。

★水分補給を計画的かつこまめにしましょう。

★窓を開けて風通しを良くし、エアコンや扇風機等を活用して、室内温度を調整するなど、熱気を溜めないようにしましょう。

乳幼児が車の中で熱中症になった事例

保護者が車外にいる状態で、車内にいた子どもが車の鍵をかけてしまった。

<予防のポイント>

夏場の車内の温度は、短時間で高温になります。

★少しの間でも子供を車内に残さないようにしましょう。

★車を降りる際は、鍵を持って降りましょう。

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



1 涼しい場所へ移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



2 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にもった熱を逃がす。



3 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
 - タオルに包んだ保冷剤
 - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



注意！！
39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

生活のリズムを整えよう

- ① まずは早起き
- ② 太陽の光を浴びよう
- ③ 朝ご飯を食べよう
- ④ 身体を使って遊ぼう
- ⑤ 寝る準備をしよう
- ⑥ 決まった時間に寝よう



・・・正解はどっちも◎だね！

クイズ！

正しい水分補給はどっち？

1. 飲み方は？
 - ◎1 回にたくさん飲む
 - ◎1 回分は少なく、回数を多くする
2. いつ飲む？
 - ◎のどが渴いたら飲む
 - ◎のどが渴く前から飲む