



# 天願ほけんだより

8月号 R5. 8.

夏真っ只中の8月！子どもたちは毎日虫とりや水遊びに夢中の毎日です。体調を崩すことなく、楽しい夏の思い出が作れるよう安全管理、健康管理に気をつけていきたいと思います。

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント



### ① こまめな水分補給

熱中症予防のため  
こまめに水分を！  
水だけでは体内のイオンバランスが崩れてしまうため塩分も一緒に補給しましょう。



### ② 皮膚のケア

子どもの皮膚は敏感です。  
あせもやとびひ  
予防のため皮膚を清潔に保ちましょう。



### ③ 快適な室温管理

人間の汗腺は2歳半までに完成と言われています。  
汗腺が少ないと将来、熱中症になりやすい体質になるそうです。  
比較的涼しい午前中に外遊びを楽しみ、日差しの強い日中は エアコンを活用しながら快適に過ごしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」、「よく食べ・よく遊び・よく眠る」を目標に夏風邪に気をつけて、この夏を元気に楽しくのりきりしましょう！

●夏風邪は、梅雨明けから夏にかけて流行するウイルス感染症のことです。夏風邪のウイルスは高温多湿を好み、感染力が強いのが特徴です。食欲も体力も落ち気味の夏。屋内外の温度の差や、冷たいもの飲み過ぎで免疫力が低下しやすくなります。こんな時は夏風邪にかかりやすいのです。夏風邪にかかったら『安静に』『しっかりと睡眠を取る』『栄養のある食事をとる』など体力を消耗しないことが回復の近道です。もちろん夏風邪にかからないように手洗いうがいや十分な睡眠をとって予防することも大切です。健康に夏を乗り切りましょうね。

## あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

### あせもを作らない 3つのポイント

- ① 薄着が基本
- ② 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- ③ 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

## 8月7日は鼻の日

鼻にはおいをかぐだけでなく、いろいろな働きをします。

### 呼吸をする

鼻の中に入った空気は温められ、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます。

### においをかぐ

においをかいで、危険から身を守ります。

### 声の音色を出す

鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます。

☆7月中に内科検診、歯科検診を無事終わることができました。

子どもたちの元気な姿に囑託医の小坂先生、赤地先生も喜んでおられました。