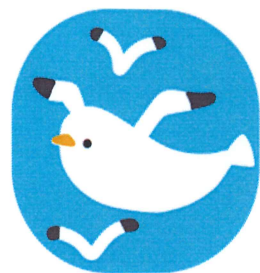


ほけんだより



暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たいものばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けないからだづくりのためにしっかりと3食きちんと食べることが大切です。早寝早起きをして規則正しい生活をこころがけ、体調を崩さないようにしましょう！

夏休みに遠出される方も多いと思います。ケガに気をつけながら楽しい夏の思い出をつくりましょう。

●● 寝苦しい夜を快適に ●● ～ 熱帯夜の快眠法 ～

人間は汗をかき、熱を発散して体温調整をしています。室温が28℃以上あるような「熱帯夜」では体温が逃げにくくなり、さらに湿度が高いと汗も蒸発しないため、体温が下がりにくくなります。

1. 室温は26～27℃に保つ

2. エアコンのタイマーは1時間程度にセットする

寝る1～2時間前に冷房をかけておけば、タイマーが切れても快適さが続きます。

3. 除湿機能を使う

睡眠に理想的な湿度は60%前後といわれています。適度な湿度が保たれていれば、気温が同じ30℃でも、寝苦しさはまったく違ってきます。

4. 寝具を選ぶ

麻は、熱がこもりにくい素材として知られています。

～7月の感染症(健康状況)～

手足口病 …… 33名 } 0・1歳を中心に大多数のお子さんが発症し、下旬には
ヘルパンギーナ … 9名 } 2・3歳児クラスにみられました。
溶連菌感染症 … 1名 , 水いぼ … 3名 , とびひ … 3名

この他、発熱のお子さんが10数名みられています。

8月7日は
鼻の日です！

鼻は、呼吸の出入り口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割を果たしています。また、耳やのどとつながっているため、鼻の症状を放置しておくと、中耳炎やのどの炎症など、ほかの器官に症状が広がることもあります。鼻を健康に保つために十分配慮しましょう。

鼻水・鼻づまりには…

鼻水が出る



元気で食欲もあり、ほかの症状が見当たらない場合は、出た鼻水はこまめにふきとりながら、しばらくやすを見守りましょう。

鼻水が長く続く



耳鼻科または小児科を受診しましょう。水のような鼻水は、かぜ、アレルギー性鼻炎など。粘りけのある鼻水は蓄膿症(副鼻腔炎)の可能性もあります。

鼻水で鼻の下が赤くなっている



ワセリンやクリームを塗ってケアしましょう。

鼻づまり



鼻の粘膜が腫れるために起こります。呼吸がしづらく苦しそうな場合は、病院で吸引してもらえると少し楽になります。



生活リズムを整えよう！

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣づけましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるようにうながしましょう。



うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



▽皮膚のケア

子どもは新陳代謝が活発でたくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚(ひふ)のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送るようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。

汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。



お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができていいる時は、上から優しく押さえて水気を取ります。

乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で保湿クリームをつけましょう。

