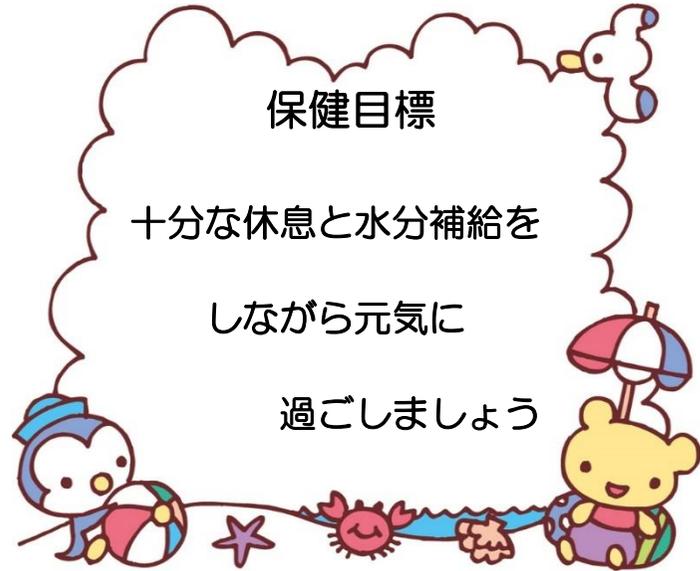


## 保健目標

十分な休息と水分補給を

しながら元気に

過ごしましょう



# ほけんだより

第 426 号 令和 5 年 8 月 1 日 光明第二保育園

夏本番、毎日暑い日が続いています。子ども達は暑さにも負けず、プールや水遊びなど元気いっぱい遊んでいます。この季節は汗をかきやすく熱中症になり易いため、しっかり水分をとって予防しましょう。また、早寝早起きをしてしっかりごはんを食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

## 熱中症予防

子どもは、大人に比べ汗をかき、新陳代謝が良く、おしっこの回数も多いためたくさんの水分が必要です。まだ小さな子供は、自分からのどが渴いたことを伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。



### 水分補給の落とし穴

糖分の多い飲み物は、食欲が落ち体力低下に繋がってしまうことがあります。ジュースはもちろんスポーツドリンクにも糖分の高いものがあります。



## 虫刺され・植物かぶれ

虫刺されは、まず搔かないことが大切です。搔いてしまうと傷から菌が入り悪化することやとびひになることもあります。搔き続けることで治りも悪くなってしまいますので十分に気をつけましょう。



### 蚊

子どもの場合、蚊に刺される免疫が少ないため水ぶくれができることもあります。刺されたら患部を洗い、30 分以内に炎症をとる薬を塗ると症状をとる薬を塗ると症状が軽くてすみます。

### 毛虫

毛虫の毛が皮膚に刺さって炎症を起こした場合は患部にセロハンテープなどを貼ってはがすと毛が皮膚に触れるだけで強い皮膚炎を起こすこともあります。

### ムカデ・ハチ

刺されるとすぐに強い痛みがでます。腫れが強い場合は受診しましょう。以前にも同じ虫に刺されてことがあり、気分が悪い、息苦しいなどの場合にはアナフィラキシーショックの可能性があるので早急に受診しましょう。

### 植物かぶれ

植物の中には発疹や水ほうなどを起こすものもあります。症状が出た場合は患部を触って広がらないように衣類を着替えたり、患部を流水で流し、かゆみ止めなどを塗ったりしましょう。水ほうは清潔なガーゼで覆います。患部が広がったり、かゆみが治まらない場合は受診しましょう。



## 8月7日は「鼻の日」

### 鼻の役割



#### <呼吸をする>

鼻呼吸は、空気を加湿、加温、浄化する働きがあります。1日に1リットル分泌される鼻水の7割が、空気の加湿に使われます。そのため、鼻の中に入った空気は、気管に達するまでにはほぼ100%の湿度になります。鼻粘膜は血管が豊富で暖かく、冷たい空気が入ってきても気管に達する頃には、適温になります。また、鼻粘膜の表面には線毛があり、小さなほこりは、鼻水と共にのどに洗い流されます。

#### <においをかぐ>

鼻から入った空気は、鼻の奥の粘膜まで届き、嗅覚受容体でにおいを感ずります。人間には約400個の受容体があり、食べ物や植物のよいにおいと、腐敗臭などの体に危険を知らせるにおいなどを感じることができます。

### 鼻をかむこと



鼻水がバイ菌をやっつけると炎症産物(バイ菌や白血球の残骸等)が鼻水の中に溶け込みます。また、炎症の結果、出てきた膿も含まれます。鼻をかむことで汚くなった鼻水を外に出し、鼻の中をきれいにすることができます。しかし鼻を強くかみ過ぎると、耳管を通して鼻のバイ菌が耳に入ることがあり、中耳炎の原因になることがあります。

