



保健目標

衛生的な生活習慣を

身につけましょう



熱中症についてのお話

道組・和組に熱中症についてのお話をしました。「熱中症を知っていますか？」よく知っているお友達がたくさんいました。保育園では、特別な温度計で測定して活動時間を決めている事を話しました。それから熱中症のお約束についても子どもたちと確認しています。

熱中症のお約束

- ・朝ごはんをしっかり食べる
- ・早寝早起き
- ・帽子をかぶる
- ・こまめに水分をとる。「ごくごく飲む」といいよ。と伝えています。
- ・日陰で休む
- ・保育園のお昼寝の時間は身体を休める大事な時間

酷暑と言われる今年の夏、ご家庭でも自分の体を守る熱中症対策のお話をしてみてください。



7月の感染症の報告

手足口病： 15名
 ヘルパンギーナ： 4名
 水痘： 1名

の報告がありました。



ほけんだより

第462号 令和8年8月1日 光明第二保育園

本格的な夏がやってきました。この時期、夏風邪などの感染症や冷房による室内外の激しい温度差から、鼻水が出る子が増えています。放っておくと中耳炎になることもあるため、今月は耳に負担をかけない正しい鼻のかみ方の特集します。



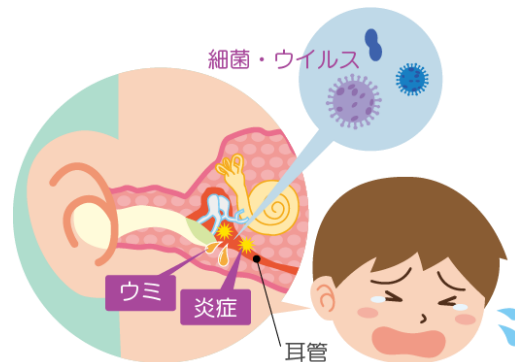
鼻水から耳をまもろう！夏の中耳炎予防

夏風邪や冷房による冷え、プールの水が入ることで、夏も鼻水が出やすい季節です。

「たかが鼻水」と放っておくと、子どもはあっという間に中耳炎になってしまうことがあります。正しい鼻のケアで、耳のトラブルを防ぎましょう。

なぜ「鼻水」から「中耳炎」になるの？

- ・耳と鼻の奥は、「耳管（じかん）」というくで繋がっています。
- ・子どもの耳管は、大人に比べて「太く、短く、水平」という特徴があります。そのため、鼻水の中にいるウイルスや細菌が、耳の奥（中耳）へと簡単に回り込んでしまい、炎症を起こしやすいのです。



8月7日は
鼻の日

鼻のすごい3つの働き

1. **バイ菌をキャッチ**
ウイルスやホコリの侵入を防ぐ
2. **空気を温めて潤す**
冷たく乾燥した空気を調整する
3. **においをかぎ分ける**
危険やおいしさを察知する

お家でできるケアと正しい鼻のかみ方

中耳炎を予防するために一番大切なのは、「鼻の中に鼻水をためたまにしないこと」です。

正しい鼻のかみ方4つのポイント

- ① 片方ずつ鼻をかむ
- ② 口から息を吸ってから鼻をかむ
- ③ ゆっくり少しずつかむ
- ④ 強くかみすぎない



✗ 鼻をすするのは絶対にNG！

※鼻水をズズッとすすると、吸い込む勢いで鼻水が耳の奥へと引き込まれてしまいます。中耳炎の大きな原因になるので、すすらせないように声をかけましょう。

自分でかめない時期（0～2歳児頃）は？

- ・まだ上手にかめない小さなお子さんは、お家での「鼻吸引器（吸引器）」でのケアが最大の予防になります。
- ・お風呂上がりは鼻水が和らいで吸いやすくなるのでおすすめです。
- ・こまめに水分を摂ることで鼻水がサラサラになり、外に出やすくなります。

