

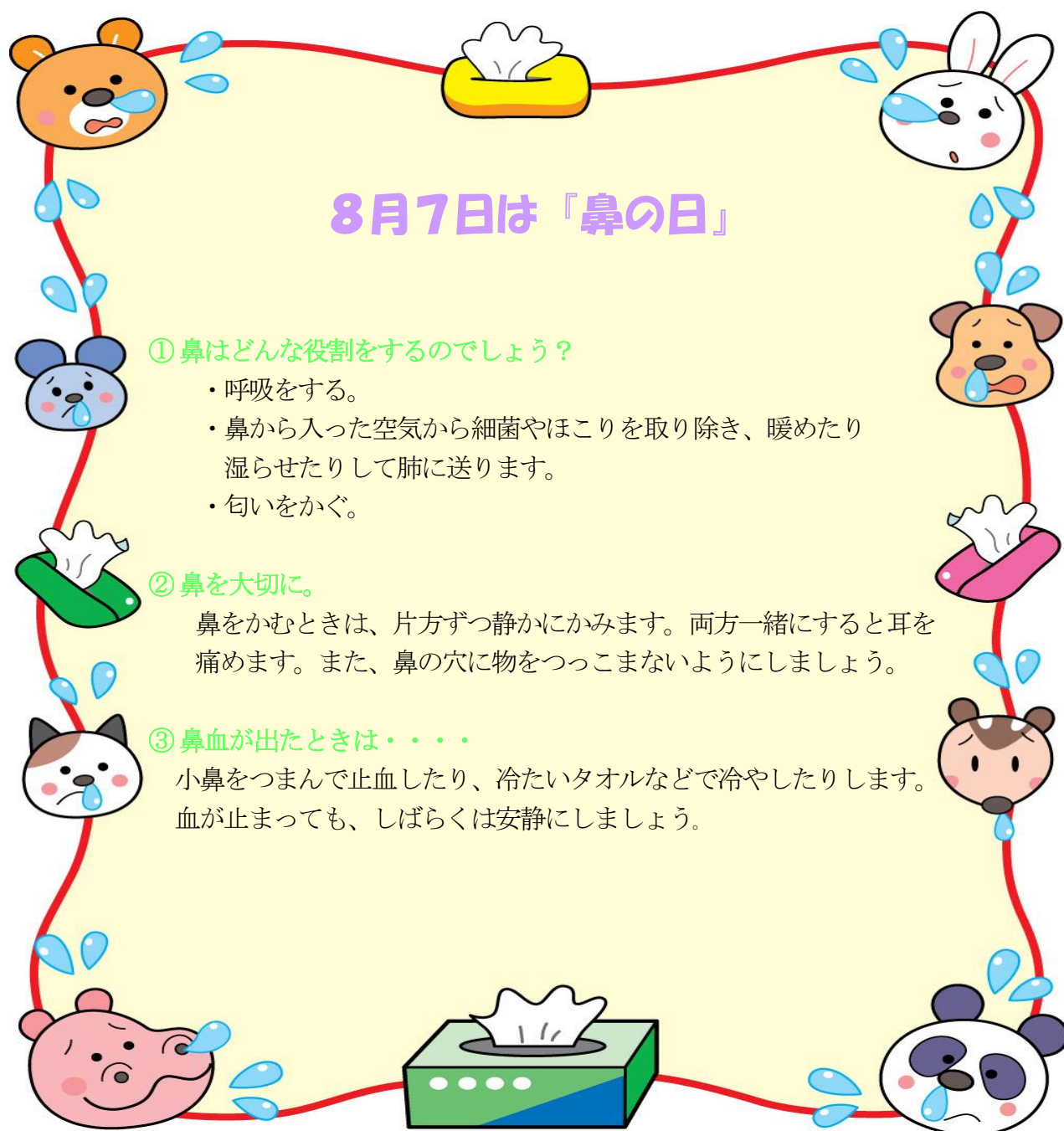


保健だより

キッズアカデミー保育園

28年度・8月号

8月は夏ならではの楽しい催しやお盆の休日も加わり、家族で過ごすことも多く、子どもたちにとっても楽しい月です。元気いっぱいの子どもたちですが、はしゃぎすぎて体調をくずしやすいのもこの季節です。大人のちょっとした工夫で気持ちよく過ごせますので是非心がけてあげてください。



8月7日は「鼻の日」

①鼻はどんな役割をするのでしょうか？

- ・呼吸をする。
- ・鼻から入った空気から細菌やほこりを取り除き、暖めたり湿らせたりして肺に送ります。
- ・匂いをかぐ。

②鼻を大切に。

鼻をかむときは、片方ずつ静かにかみます。両方一緒にすると耳を痛めます。また、鼻の穴に物をつっこまないようにしましょう。

③鼻血が出たときは・・・

小鼻をつまんで止血したり、冷たいタオルなどで冷やしたりします。血が止まっても、しばらくは安静にしましょう。

●夏を乗り切るために、どんなことに気をつけたらいいの？●

①食事をしっかりとる

夏バテをしないために食事はタンパク質やビタミンをしっかりととりましょう。
夏野菜や果物を食べよう。



②水分を十分とる

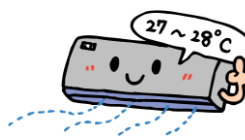
暑いときは、汗をかいて体温調節しています。体内の水分が不足すると汗が出ず、体温が上がってしまいます。汗をかいたら、まずお茶を1杯飲ませましょう。



③汗をたくさんかこう！！

私たちの体は、汗を出して体温を下げる働きをしています。クーラーが効いているところに長くいると、この力がうまく働かなくなってきます。涼しい時間を選んで外で子供たちを遊ばせてたくさん汗をかかせましょう。

④クーラーを上手に使いましょう。



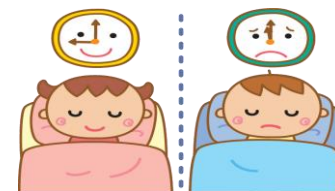
クーラーを使うときは、外気との温度差は3~5℃ぐらいにしましょう。また、体温調節がうまくできない乳幼児は、クーラーの風を直接当てないようにするなど、特に配慮が必要です。

⑤皮膚の清潔に気を付けましょう

子どもは肌がデリケートで新陳代謝が盛んです。特に夏はあせもや虫さされからとびひになったりしやすいのでスキンケアに注意しましょう。汗をかいたら、こまめにシャワーしたり着替えたりしましょう。



⑥休息、睡眠をとりましょう



生活リズムを整えて、夜更かししないようにしましょう。