



保健だより

キッズアカデミー保育園 25年度・8月号

暑い夏でも、子供たちは元気いっぱい毎日水遊びを楽しんでいます。旅行など遠出の計画を立てているご家族も多いかと思います。外出先では、安全に気を配り、子どもに無理のないように楽しい思い出をたくさん作ってきて下さい。

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。
- ・においをかぐ。

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、鼻の穴に物をつっ込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ておきましょう。

🌸野山に出かけるときは🌸

自然豊かな野外に出かけるときは、虫刺されや植物かぶれが心配です。次のような点に注意しましょう。

白っぽい帽子

スズメバチは黒いものや黄色いものを攻撃する習性があります。帽子は白っぽいものをかぶりましょう。

大声で騒がない

大きな音はハチを刺激しやすい。大声で騒いだり、音楽をかけたりするのは避ける。

長袖・長ズボン

草木の多い場所では露出の少ない服装にしましょう。

ジュースを飲みながら歩かない

甘い匂いはハチを誘う原因にもなる。香水やヘアスプレーも危険です。

フリルのついた服装はさける

ひらひらした服は、ハチを巻き込むことがある。



🌸暑い夏を元気に乗り切るポイント🌸

①水分補給

大量に汗をかくと脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



②皮膚のケア

こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。



③紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



④室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎに要注意。設定温度 27～28℃を目安にしましょう。

