

保健だより

キッズアカデミー保育園 26年度・8月号

本格的な夏がやってきました。園では毎日プール遊びに興じる子どもたちです。この夏、旅行など遠出の計画を立てている家庭も多いかと思います。外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作ってきてください。

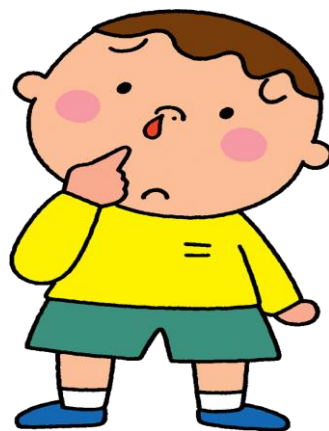
◆8月7日は鼻の日◆

鼻の役目は吸い込んだ空気を温めたりきれいにする。そして、においをかぐこと。顔の真ん中にある目立つためか「鼻」を使った言い回しはたくさんあります。

- 鼻にかける・・・自慢する
- 目から鼻にぬける・・・頭の回転が速い
- 鼻息が荒い・・・強気で威勢がよい

鼻出血

- 鼻粘膜の損傷やアレルギー鼻炎による出血が多い。
- 頭を軽く下に向け、両方の小鼻を指でつまみ、2～3分間圧迫することで止血する。
- ほかに問題があれば、15分圧迫しても止血できない。
- のどに流れた血は飲み込まず口から吐き出させる。
- 小児の鼻出血は、前兆がなく、突然起こり、反復することが多い。
- 発症のピークは3～8歳で、2歳まではまれ。



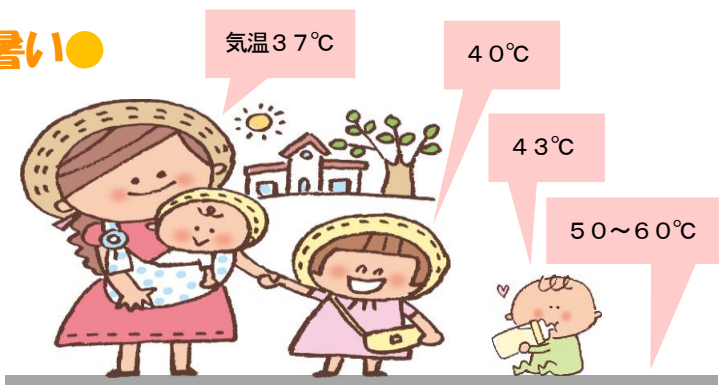
鼻出血後は

1. 鼻出血の当日の入浴は注意しましょう。ぬるめの温度にして、長風呂はしない。
2. 再出血を予防するために、安静に過ごさせる。
3. 香辛料などの刺激物は控えましょう。
4. 規則正しい生活をおくり、便秘を整えましょう。

●気をつけて！子どもはおとなより暑い●

夏の直射日光を受ける道路の表面は、50～60℃以上にもなり、背の低い子どもは特に暑さを感じるようになります。

子どもは暑さに対して体温調節作用がまだ未熟なため、同じ暑さでもおとなよりその影響を大きく受けます。



＊夏の日差しに注意！＊

以前は真っ黒に日焼けした肌の子どもが健康と思われていました。しかし、今はオゾン層の減少などで、有害な紫外線が多くなっているため、紫外線対策が必要とされています。



○戸外では帽子をかぶりましょう

帽子はキャップよりも丸いつばのほうが頬、耳やうなじなどをガードできます。帽子をかぶると顔や目に入る紫外線を20～30%カットできます。

○長時間の直射日光を避けましょう

外遊びはコンクリートの上を避けて、土や草の上、木陰などを選び、短時間にしましょう。

○服装で気をつけたいこと

ランニングやタンクトップは肩に日差しを受けやすいので、袖つきの衣類を着ましょう。

○海や山などでは

海や山では紫外線が強く、海では水面や砂浜の反射紫外線もあるので、特に注意が必要です。一気に日焼けをするとやけどと同じで皮膚障害を起こします。

<旅行>に行くとき

- こどもは、まわりの環境に慣れず興奮するものです。2～3時間車に乗っているだけでも疲れます。車の中の冷房、換気にも注意してください。
- 急な時のために、かかりつけの医師から常備薬、解熱剤など処方してもらい、携帯するとよいです。
- 旅行先で、「元気がない、熱と一緒に何度も吐く」などの時は、病院で診てもらいましょう。

出かけた後の<休養>を！

環境が変わると、子どもが小さければ小さい程、疲れが何日も残ります。お出かけは、無理のないスケジュールを計画し、出かけた後の休養はこどもの様子に合わせてとりましょう。



出かけるときには忘れずに

- 保険証 ○水筒 ○タオルまたはバスタオル ○体温計 ○消毒薬
- 虫さされ軟膏 ○湿布薬 ○絆創膏 ○滅菌ガーゼ