



ほけんだより

令和4年度8月1日発行
両国・なかよし保育園
看護師

突き抜ける青空と眩しい太陽が真夏の到来を感じさせます。夏の暑さにより体力が落ちたり、食欲も落ちたりするので、暑さに負けない体力作りのためにも、食事をしっかりと摂れるように工夫しましょう。



8月の保健行事

0歳児・幼児健診
8月18日(木) 10時
登園のご協力をお願いします。



7月の感染症

- ・新型コロナウイルス 8名
- ・突発性発疹 1名



夏バテ

暑い日が続くと、疲れが取れなかったり、食欲がなかったり、これと言って病気でもないのに元気が出ない日があるかもしれません。これはいわゆる「夏バテ」の状態です。まだ暑い日が続くので、夏バテ対策を行い、夏を乗り切りましょう。

一般的な症状：

体の怠さ、食欲低下、立ち眩み、頭痛、無気力などがあります。子どもだと、活気がない、顔色が悪い、直ぐ座る、横になりたがるなど普段とは違う様子があると思えます。

原因：

- ・体内の水分・ミネラル不足
- ・暑さによる食欲の低下
- ・暑さとエアコンによる冷えの繰り返し

予防：

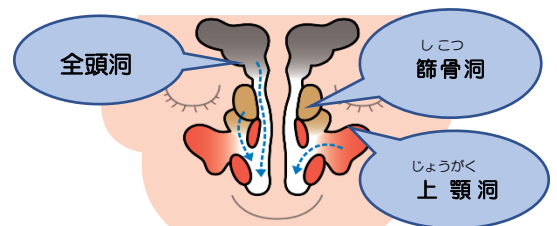
- ・こまめに水分補給を行う。
スポーツドリンクや糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解にビタミン B1 を多量に消費し、疲労感を招きやすくなるため、注意が必要です。
- ・バランスの良い食事を心がける。
暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。
- ・室温調節をし、温度差に気を付ける。
設定温度は 28℃程度にし、外気温との差は 5℃以内にしましょう。



8月7日は「鼻の日」

鼻は呼吸と匂いの入り口です。鼻を大切にしましょう。

鼻の病気によく聞くのが「副鼻腔炎(蓄膿症)」だと思います。顔の骨の中にある空洞(副鼻腔)に炎症が起こった状態を副鼻腔炎といい、慢性化して、膿が溜まった状態が続くこともあります。風邪が原因で起きることが多く、ねばねばした黄色っぽい鼻水が出たり、鼻がつまったりします。また、顔、頭が重く感じ、注意力が散漫になることや発熱することもあります。繰り返すと慢性化するので、きちんと治療することが大切です。



副鼻腔とは、上記3つの空洞のこと