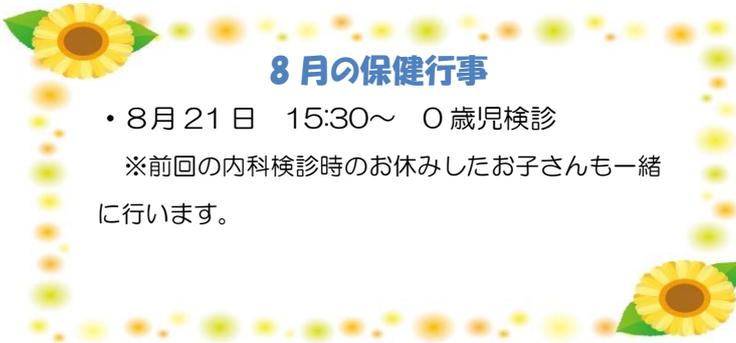




ほけんだよ!

令和7年8月1日発行
両国・なかよし保育園
看護師

本格的な夏ですね。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏をたのしみましょう。



8月の保健行事

- ・8月21日 15:30～ 0歳児検診
※前回の内科検診時のお休みしたお子さんも一緒にいきます。



7月の感染症

- ・アデノウイルス感染症
- ・溶連菌感染症



《 暑い夏を元気にのいきるポイント 》

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

こまめに汗をふいたり、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

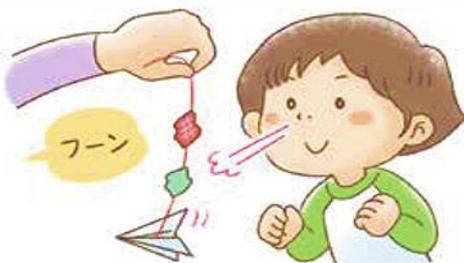
高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27~28°Cを目安にしましょう。

8月7日は「鼻の日」 鼻を大切にしよう!!

ふ〜ん! / ではなをかむ練習から始めましょう

大人にとっては鼻をかむのは簡単なことですが、小さな子どもは、鼻から息を吹き出すのは難しいもの。まずは練習から!! 鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。爪などで傷をつけないよう爪は短くきり、夜間は手袋などで鼻をほじるのを予防しましょう。

鼻から息を吹いてみる



「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや、糸につるした紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおすすめ。

片方ふさいで吹いてみる



鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くよう声をかけます。上手になったら、ティッシュペーパーを当てて片方ずつはなをかませてみます。