



ほけんだより 8月号



令和5年8月1日 第5号
キッドワールドセカンドこども園
園長：高木 良司
保健師：中村 深喜

猛暑が続いています。暑いと体力が落ちて、食欲がわからないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は体を動かして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

8月7日は 「鼻の日」です



<鼻の役割>



1. 呼吸をする

空気を吸ってからだに必要な酸素を取り込み、不要になった二酸化炭素を排出します。空気を取り込むときは、温度や湿度を調節して、肺に負担がかからないようにしています。また、病原体やほこりなどを取り除くフィルターの役割もしています。

2. においを感じる

心地よいにおいでリラックスしたり、不快なにおいで危険を察知したりします。ただ、嗅覚は順応が早いので、においを嗅ぎ続けるとその匂いが気にならなくなります。

鼻をかむ時は…

- ① 片方の鼻の穴を押さえ、片方ずつかみます。
- ② 鼻水を出すために、口から空気を吸い込みます。
- ③ ゆっくりと慌てずにかみましょう。

鼻血が出た時は…

顔をうつむき気味にして座り、小鼻を強めに5～10分くらいつまみます。そのまま血が止まるのを待ちましょう。



なぜ？どこから？鼻水のカガク

かぜをひいたとき、花粉症になったとき、熱いものを食べたとき、泣いたとき…鼻からツーツと流れてくる「鼻水」。そもそも、この鼻水にはどんな役割があるか、知っていますか？

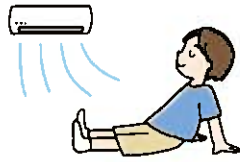
かぜや花粉症などのときに出る鼻水は、体の免疫の働きによるもの。外から入ってくるウイルスや花粉といった『異物』を洗い流す役割があります。ただし、花粉症などのアレルギーは、本来は体に害がないはずのものに過敏に反応しているのです。

熱いものを食べたときの鼻水は、空気の温度調節をするため。鼻の内側に付着した水蒸気が混じっているといわれています。そして、泣いたときの鼻水は…実は涙です。目の近くにある涙腺から出た涙の一部があふれ、目と鼻をつなぐ鼻涙管を通して鼻に流れてきているのです。



夏の健康○×クイズ

暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェックしましょう。



エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけ体を冷やしておく、暑さに耐えられるようになり、熱中症も予防できる。

日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長袖の服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにする方がよい。



水分補給

水やお茶より清涼飲料水(ジュース)やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切である。



プール・水遊び

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休憩をとるなど、体調に気を付ける必要がある。



お知らせ

・身体計測週間

<すもも・かりん・れもん>
7日(月)～10日(木)

<いちご・あんず・きうい>
21日(月)～25日(金)

・健康診断：29日

- ・1歳6か月児健康診査の対象児
→令和4年1月生まれ
- ・3歳児健康診査の対象児
→令和2年3月生まれ
忘れずに受診しましょう。

<答え> エアコン：×(暑さに弱くなる) / 日焼け：○ /
水分補給：×(糖分の取り過ぎは夏バテのもと) / プール・水遊び：○

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための目頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる