

ほけんだより 8月

令和7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

毎日暑い日が続きますね。大人は参ってしまう暑さでも、子どもたちは暑くても夢中になって遊びます。水分の補給には十分気を配りましょう。また、暑いと体力が落ちて、食欲がわからないことや、つい冷たいものばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう。

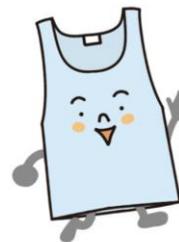
冷房病に注意しよう



エアコン（冷房）の使用により手足の冷えや倦怠感、頭痛、肩こり、食欲不振などの様々な不調があらわれるものを「冷房病」といいます。エアコンの効いた部屋と屋外との温度差が大きいことで、自律神経のバランスが崩れてしまうことが主な原因とされています。予防するには、エアコンの設定温度を低くしすぎない、冷たいものをとりすぎない、ぬるめのお風呂にゆっくりつかる、食事・睡眠・運動により自律神経を整えることなどが大切です。エアコンは熱中症対策に欠かせないものですが、同時に冷やしすぎにも十分注意しましょう。

夏も肌着を着よう

ただでさえ暑いのに、夏に肌着なんて着たくないという人もいそうですね。でも、肌着は汗や汚れを吸い取って、肌を清潔に保ってくれる優れたものです。逆に肌着を着ていないと長く汗が残ったままになり、べたついて臭ったり、汗が蒸発しにくくて体温が下がりづらくなります。汗をよく吸い、すぐ乾く素材のものを選ぶとより涼しく快適に過ごせますよ。



夏も肌着を着たほうが快適だよ！

熱中症予防のために覚えておきたい汗のこと



汗をかくことで体温の上がりすぎを防ぐことができる



スッキリする汗はサラサラ、疲れる汗は塩分が多くてベトベト



いい汗をかくためには、冷房は控えめに運動をしよう！



汗をかいたら、こまめにふいたり着替えたりしよう！

汗は「いい汗」と「悪い汗」に分けられます。汗は皮膚の表面に出ていく前に、汗腺のろ過機能により塩分などの体に必要なものは再吸収されます。そのため、いい汗は水に近く、サラサラで蒸発しやすく、におい也没有。一方、悪い汗は再吸収が不十分なため、塩分などが多く、べたべたで蒸発しにくくなります。いい汗は体温調節に適していますが、悪い汗は菌が繁殖しやすくにおいの元になります。

鼻のはたらきは？

8 (は) 月 7 (な) 日は

鼻の日



顔の真ん中にある鼻。そのはたらきを知っていますか？

- においを感じる (いいにおいを楽しむだけでなく、いやなにおいから危険をキャッチして身を守ることができる)
- 呼吸をする (空気をすったり、はいたりする)
- すいこんだ空気の温度と湿度をちょうどよい状態に調節する (冷たくかわいた空気が入ってくると、肺に負担がかかってしまうため)
- 空気中の異物がからだに入らないようにする (鼻毛や鼻の粘液などによってゴミや病原体などを取りのぞく、くしゃみによって異物をからだの外へ押し出すなど)

鼻血が出たとき こんなことやってない？

× 上を向く



「下」を向き、鼻血が
のどへ流れない
ようにしよう
(鼻血は飲み込まない!)

× 首の後ろを叩く



止血の効果は
ないのでやめよう

× 鼻の上部の骨をつまむ



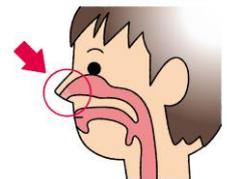
「小鼻」の部分
を、親指と人差し指で
強くつまもう

鼻血の止め方



落ち着いて座り、
斜め下を向き、
小鼻を押さえる

キーゼルバツハ部位



鼻血が出たときは、多くは鼻の入り口近くの毛細血管が詰まったところ(キーゼルバツハ部位)からの出血なので、そこを圧迫します。10分程度、親指と人差し指で小鼻を強くつまみましょう。

おしらせ

- **身体計測週間**
8月4日(月)~8日(金)
→すもも組、かりん組、れもん組
8月18日(月)~22日(金)
→いちご組、あんず組、きうい組

- **健康診断**→8月26日(火)

1歳6か月児健康診査対象児→令和5年11月生まれ

3歳5か月児健康診査対象児→令和4年1月生まれ

***忘れずに受診しましょう**

