

ほけんだより8月

令和8年7月31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



今年は8月7日が「立秋」です。立秋とは、季節が秋に移り変わっていく頃をあらわす言葉です。そして、この立秋の次の日から「残暑」と呼ばれます。でも、8月の今がまさに一番暑い時です。引き続き注意が必要なのは熱中症。水分(汗をたくさんかいた時は塩分も)を忘れずにとりましょう。また、早く寝て睡眠をしっかりとり、朝ご飯を食べるなどして生活リズムを整えることも熱中症を防ぐ方法として大切です。

夏の時季に気をつけてほしいこと

熱中症



暑い日は熱中症に注意。のどが渇く前に水分をとり、こまめに休憩しましょう。

水の事故



雨がやんだ後も川は危険です。増水した川には近づかないようにしましょう。

食中毒



気温の高い夏は細菌が増えやすくなります。手洗いと食品管理を徹底しましょう。

暑さ対策！ 冷やして 手のひらを



15℃程度の水
(冷たすぎてもよくない)に
5～10分くらい手をつける

手のひらには
体温調節の役割を担う
AVAという血管があり、
これを冷やすことで
効果的に体温を
下げることができます。



冷やしたペットボトルを握る
(AVAは頬にもあるので、
頬に当てるのもよい)

おしらせ



●身体計測週間

8月3日(月)～7日(金)

→すももぐみ、かいらんぐみ、れもんぐみ

8月10日(月)～14日(金)

→いちごぐみ、あんずぐみ、きういぐみ

●健康診断

8月25日(火)

●1歳6か月児健康診査対象児

→令和6年10月生まれ

●3歳5か月児健康診査対象児

→令和4年12月生まれ

●5歳児健康診査アンケート送付対象児

→令和4年1月生まれ

※忘れずに受診しましょう



がつ なのか
8月7日は
はな ひ
「鼻の日」

鼻のクイズ

それぞれのクイズで、正しいと思う答えを①～③の中から選びましょう。

Q1 人間の体に備わっている「においセンサー」は、約何個ある？

- ① 10 個 ② 100 個 ③ 400 個

A1

人間は 400 個のセンサー（嗅覚受容体）を組み合わせ、数十万種類ものにおいをかぎ分けられると言われています。

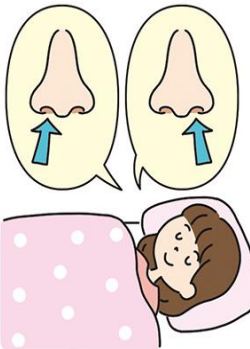


Q2 寝ているときの鼻呼吸では、2つの鼻の穴から空気を吸っている？

- ① いつも右の穴で吸っている
② いつも左の穴で吸っている
③ 2時間ごとに左右交互に吸っている

A2

寝ているときや無意識のとき、鼻の穴は左右のどちらかが開いて（片方は閉じて）呼吸しています。およそ2時間ごとに、左右が入れ替わります。



Q3 鼻と口のどちらで呼吸するほうがよい？

- ① 鼻で呼吸するほうがよい
② 口で呼吸するほうがよい
③ どちらも変わらない

A3

鼻毛が空気中の見えないほこりやごみをキャッチして、鼻くそや鼻汁として体の外に出してくれます。そのため、鼻で呼吸するほうがよいのです。



正しい鼻のかみ方



嗅覚による情報

私たちは周囲の情報を得るために、主に視覚や聴覚を使っていると言われていたますが、嗅覚による情報も大切です。

鼻から入ってきた「におい物質」がにおいセンサー（嗅覚受容体）でキャッチされると、電気信号として脳（大脳辺縁系）へと伝達されます。その情報をもとに、私たちは「これは食べ物が腐っているにおいだ」「何かが燃えている（ここは危険だ）」とを感じるからです。

このように、嗅覚による情報は危険を察知する役割がある一方で、においから料理のおいしさを感じたり、季節を感じ取ったり、懐かしさを感じたりと、私たちの心にも大きな影響を与えています。

もし「鼻がつまってにおいを感じにくい」「においがわからない」など、気になることがあるなら、早めに耳鼻科を受診しましょう。

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、親指と人差し指で強くつまもう