

ほけんだより ~ラポール~ 8月号 るんびに一保育園 子ども未来部幼児課

今年の7月は、曇り空や雨などすっきりしない天気の日が多かりましたが、いよいよカンカン照りの太陽とともに本格的な夏がやってきそうです。眩しい太陽に負けないぐらいの眩しい笑顔がたくさんみられる楽しい夏になるとよいですね。一方で、7月もRSウイルスやヘルパンギーナなどの感染症や発熱等体調不良による欠席がどの園でも見られました。新型コロナウイルス感染症もじわじわと増加傾向にあります。今一度、基本的な感染対策がしっかりできているか見直し、家族全員で予防に努めましょう。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

●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。特に子どもは注意が必要です。こまめに水分補給をしましょう！



●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。おむつかぶれやあせもの予防にもなります！



●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を忘れないようにしましょう！



●室温管理●

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症の危険が高まります。エアコン+扇風機・送風機で上手に室温を調整しましょう。ただし、冷やしすぎに要注意！

室内の温度調整について

節電・省エネも大事ですが、ここ最近の猛暑を乗り切るためには、適度な冷房の使用が必要です。**サーキュレーターと一緒に回すと**空気が循環し部屋全体を快適な室温に保つことができます。眠るときには、**タイマーを使って寝入りばな(30分~2時間くらい)が涼しくなるようにし、エアコンや扇風機の風が体に直接当たらないよう工夫**をしましょう。

また、**外気と室内の温度差は5℃以内**が望ましいと言われていています。時々、子どもの手足を触ってみて冷えすぎているか確認をしましょう。

8月7日は「鼻の日」

鼻の役割とは？

鼻は呼吸の出入り口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割を果たしています。また、においをかぐことは危険察知のための重要な働きになります。

鼻を大切に

鼻は耳やのどとつながっているため、鼻水や鼻づまりを放置しておくと、中耳炎やのどの炎症など、他の器官に症状が広がることもあります。また、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。症状がある場合は、耳鼻科受診をおすすめします。

★帰省やお出かけが増える時期です。出かける際には、念のため、『保険証』を持って行くと安心です。また、心配な場合はお出かけ先の病院などを事前に検索しておくことと緊急時に慌てず対応することができます。

鼻かみ、上手にできますか？

子どもが自分で鼻をかむ場合、片側の小鼻(鼻のふくらんでいるところ)を押さえて、口から息を吸い、しずかにかむように教えましょう。

練習方法として、小さくちぎって丸めたティッシュを鼻息だけで飛ばしてみる遊びがおススメです。



鼻血が出たら？

顔をややうつむき気味にして座り、小鼻をグッと強めにつまんで圧迫します。

①途中で気になってもつまむのをやめずに圧迫し続けます(5~10分くらい)

②ティッシュを詰めると、取るときに出血してしまったり、鼻の中にかけらが残ってしまったりすることがあるためおすすめできません。

