# 8月 ほけんだより

R8. 7. 28

日差しが強く、セミの鳴く声も賑やかになり、夏を一層感じる季節となりました。暑さが厳しく熱中症が特に心配な時期でもありますので、水分補給をしっかり行い、体力を消耗した体を、毎日しっかり休めるようにしましょう。日々の休息をしっかりとって、楽しく夏を乗り切れるようにしていきたいですね。

## 8月の保健行事予定

**3日(月)**
身体測定
衛生検査(ハンカチ・爪・シラミ)

**5日(水)**
1歳児半・3歳児健診(飯盛地区)

対象生年月日:R6. 11. 1～R7. 1. 31
R5. 1. 1～2. 28

## 夏のばい菌に気をつけて！

この時期は最も、ばい菌が繁殖しやすい環境にあります。
ばい菌が繁殖したものを使用すると、腹痛・嘔吐・軟便・下痢などの症状が出てしまうので、使用した、水筒やコップなどは、毎日キレイにしておきましょう。
また、水筒には、「カビ」がつきやすいので、清潔にしておきましょう。

## 8月7日は「鼻の日」

### ①鼻はどんな役割をするでしょう？

・呼吸をする
・鼻から入った空気やほこりを取り除き、暖めたり湿らせたりして肺に送る
・匂いをかぐ

### ②鼻を大切に

鼻をかむ時は、片方ずつ静かにかみます。両方一緒にすると耳を傷めます。また、鼻の穴に物をつっこまないようにしましょう。

### ③鼻血が出たときは・・・

小鼻をつまんで止血したり、冷たいタオルで冷やしたりします。その時上を向くと、血が喉を塞いでしまうので、必ず下を向くようにしましょう。血が止まっても、しばらくは安静にしておきましょう。

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1. 水分・塩分補給

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・塩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・湿度管理

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。
エアコンを上手に使いましょう。
ただ、冷やしすぎには要注意。
設定温度は27～28℃、湿度は60%を目安にしましょう。