



8月のほけんだより

うのすまいほいくえん R2.8.5 担当 おおばまさこ

8月になりました。7月は、雨が多く気温が安定しない日が多かったですね。暑さはこれからです。コロナ感染に気をつけながら、適度な水分補給、室温の調整、体力維持を心がけて熱中症に注意していきましょう。



日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント♪



炎天下であそばない

日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

鼻水って何のため？

鼻からばい菌が入ってくる！

空気中にふわふわ浮いている目に見えないバイキンは、呼吸した時に空気と一緒に鼻の中へ吸い込まれます。バイキンは鼻の中を攻撃すると、体が鼻水をたくさん作って、バイキンを洗い流すのです。



鼻水の色の違い

普段の鼻水は透明ですが、風邪を引いた時に出る鼻水は黄色くてネバネバしています。これは体を守るためにバイキンとたたかってくれた「白血球」ややつけられたバイキンが含まれているからです。体がバイキンと一生懸命戦っている証拠です。



☆歯科健診が終わりました。

むし歯があるとされた子は、早めに歯科者さんで見てもらい、治しましょう。

お子さんの歯を守るため仕上げみがきをおねがいします。日々のケアが大切になります。フッ素塗布、フッ素入りの歯みがき粉もお勧めします。



8月7日は「鼻の日」

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。無意識のうちにやってしまうようなら、寝ている間は手袋をするのもいいでしょう。

