



ほけんだより 8月号



令和7年8月1日
栄こども園



暑い日が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

夏バテに 注意

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。

また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

夏バテSTOP！お家でできる予防法



普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。

室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



原因を取り除く事が大切！ アレルギーについて

最近、さまざまなアレルギーのある子どもたちが増えています。その原因や症状はさまざま、完治するのはなかなか難しいものですが、適切な対応をすることで症状は緩和されます。

食物

病院で検査を行ったうえで、医師の診断のもと、個々に合わせた対応を行います。アレルギーの状態には変化があるので、こまめに検査・診断することがたいせつ。

動物

動物の毛やふけ、ふんが乾いて粉になったものが空気中に飛散し、それを吸引することによって起こる。
衣服についたものは、きれいに取り除いて登園をお願いします。

ダニ・ハウスダスト 花粉

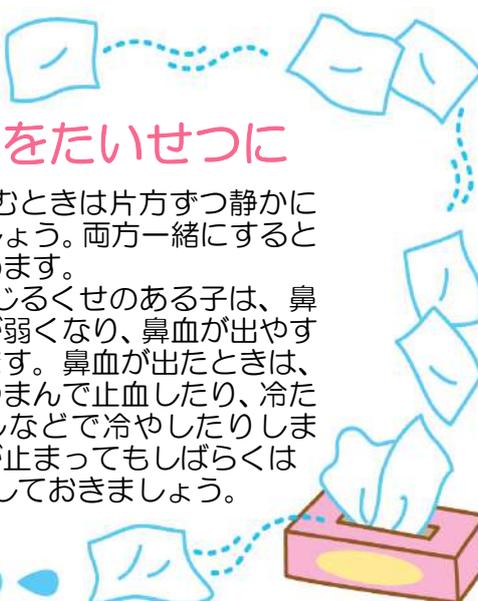
ダニの死がいやふん、ハウスダスト、スギ、イネ科植物、ブタクサなどの花粉を吸い込んでしまうことで、アレルギー症状が出る。



鼻をたいせつに

鼻をかむときは片方ずつ静かにかみましょう。両方一緒にすると耳を傷めます。

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。鼻血が出たときは、小鼻をつまんで止血したり、冷たいタオルなどで冷やしたりします。血が止まってもしばらくは安静にしておきましょう。



8月7日は「鼻の日」

鼻は、においをかいだり、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、耳やのどともつながっており、発音をするときの手助けをしたりします。

鼻の症状を放置しておく、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。

鼻水や鼻づまりなどの症状がある場合は、早めに病院を受診し健康に過ごせるようにしましょう。