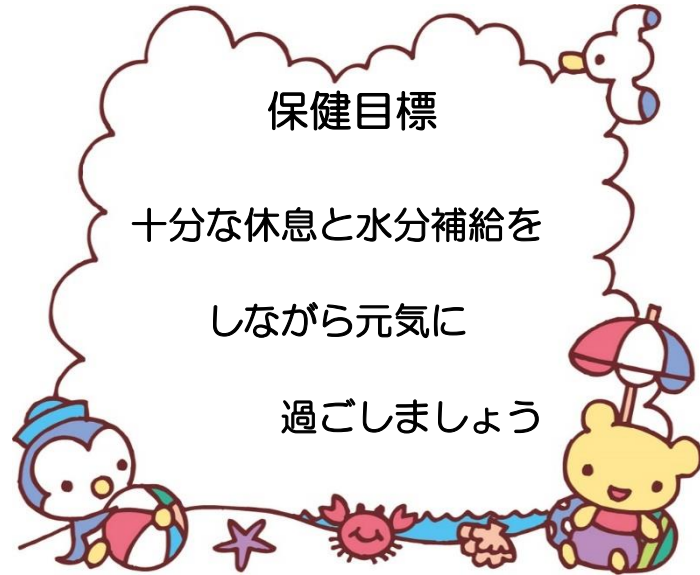


## 保健目標

十分な休息と水分補給を

しながら元気に

過ごしましょう



レジャーの計画、無理なく立てて

### ●急な体調不良に備えて

急に体調を崩しときに慌てなくてすむよう、準備をしておきましょう。

- ・健康保険証や医療証
- ・体温計
- ・絆創膏 など



### ●移動中も休憩を

体を動かしていなくても、急に環境が変わると子どもには負担がかかります。こまめに休憩をとって、気分転換をしましょう。

### ●疲れをしっかりとして

楽しくはしゃいでいても、少しずつ疲れはたまっていきます。疲れが残ると体調を崩しやすいので旅行から帰ったらしっかり休む時間をつくりましょう。



# ほけんだより

第426号 令和5年8月1日 光明高倉保育園

夏本番、毎日暑い日が続いています。子ども達は暑さにも負けず、プールや水遊びなど元気いっぱい遊んでいます。この季節は汗をかきやすく熱中症になり易いため、しっかり水分をとって予防しましょう。また、早寝早起きをしてしっかりごはんを食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

## 熱中症予防

子どもは、大人に比べ汗をかき、新陳代謝が良く、おしっこの回数も多いためたくさんの水分が必要です。まだ小さな子供は、自分からのどが渴いたことを伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。



### 水分補給の落とし穴

糖分の多い飲み物は、食欲が落ち、体力低下に繋がってしまうことがあります。ジュースはもちろんスポーツドリンクにも糖分の高いものがあります。



気温が高い屋外では、地面に近いほど気温が高くなり、熱中症になりやすくなります。気温は、通常は150cmの高さではかります。東京都心で気温が32.3℃の時には、地面から50cmの高さでは35℃を超えるそうです。そのため子どもと外出するときは、涼しい場所で休憩をする、日陰を選んで歩くなどの配慮が必要になります。



## 8月7日は「鼻の日」

### 鼻の役割



#### <呼吸をする>

鼻呼吸は、空気を加湿、加温、浄化する働きがあります。1日に1リットル分泌される鼻水の7割が、空気の加湿に使われます。そのため、鼻の中に入った空気は、気管に達するまでにはほぼ100%の湿度になります。鼻粘膜は血管が豊富で暖かく、冷たい空気が入ってきても気管に達する頃には、適温になります。また、鼻粘膜の表面には線毛があり、小さなほこりは、鼻水と共にのどに洗い流されます。

#### <においをかぐ>

鼻から入った空気は、鼻の奥の粘膜まで届き、嗅覚受容体でにおいを感ずります。人間には約400個の受容体があり、食べ物や植物のよいにおいと、腐敗臭などの体に危険を知らせるにおいなどを感じることができます。

### 鼻をかむこと



鼻水がバイ菌をやっつけると炎症産物(バイ菌や白血球の残骸等)が鼻水の中に溶け込みます。また、炎症の結果、出てきた膿も含まれます。鼻をかむことで汚くなった鼻水を外に出し、鼻の中をきれいにすることができます。しかし鼻を強くかみ過ぎると、耳管を通して鼻のバイ菌が耳に入ることがあり、中耳炎の原因になることがあります。