



ほけんだより

8月



令和5年8月1日発行 なんぶこども園

8月の保健目標

暑さに負けない体をつくる
(栄養・休息・夏の疾病予防・
皮膚の衛生等配慮)

本格的な夏ですね。たくさん汗をかくので、体力を消耗してしまい食欲も落ちやすい季節です。たくさん食べてしっかり栄養をとり、夜はぐっすり眠って体力を回復できるよう、クーラーや扇風機を上手に使いましょう。

7月にみられた感染症

- ・新型コロナウイルス
- ・手足口病
- ・ヘルパンギーナ

0、1、2歳児の鼻のケア

鼻の中は粘膜に覆われていて、ウイルスや細菌、ほこりなどをキャッチして、鼻水と一緒に外に追い出しています。子どもの鼻の中はとてもせまいので、少し鼻水が増えただけでも詰まりやすいもの。小さな子どもは上手に鼻をかめないで、こまめに鼻水を取ってあげましょう。

①鼻水をつまむように拭き取る



ティッシュペーパーやガーゼなどで、鼻水をやさしく拭き取ります。こすらないように気をつけて！

鼻水が固まっているときは……

温かいタオルを鼻のつけ根に当てると鼻水が出やすくなります。鼻水が緩みやすいオフロ上がり丁寧に拭いてあげるのも良いでしょう。

②鼻の下に保湿剤を塗る



鼻水やティッシュの刺激で鼻の下の皮膚が荒れやすくなります。鼻水を拭いたら、保湿剤を塗ってあげましょう。

3、4、5歳児の鼻のケア

鼻の奥は耳（中耳）とつながっています。風邪をひいたときに鼻を強くかむと、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に送られ、中耳炎の原因になります。普段から、「片方ずつ、やさしく」かむよう伝えましょう。

①



ティッシュペーパーを半分に折り、鼻に当てます。片方の鼻の穴を軽くふさぎ、鼻から息をやさしく吹くように声をかけましょう。

②



出てきた鼻水をつまむようにしてティッシュペーパーで拭き取ります。反対側の鼻も同じようにかませます。

③



鼻をかむときは、鼻水に混ざっているウイルスなどが手につきま。鼻をかみ終わったら、手を洗いましょう。



☆保健指導行いました☆

暑くなってきたので、子どもたちに「熱中症」についてお話をしました。

紙芝居『あついひのおばけさん』が好評で、「傘のおばけが出てきた！カップもいたよ～」と盛り上がってくれました！

熱中症にならないためのお約束として、

- 1、帽子をかぶる
- 2、こまめに水分補給
- 3、日陰で休憩する
- 4、ご飯はしっかり食べる
- 5、早寝・早起きしよう

最後に、具合が悪いときや何か変だなと思ったらすぐ大人のの人に伝えましょうと約束しました。



おねがい



日曜・祝日などのお休み中に、発熱・嘔吐・下痢などの症状や、体調不良がみられた時などは、口頭または連絡ノートでお知らせ下さるようお願いいたします。

