



月号 ほけんだより



8月7日は鼻の日です！

暑い夏がやってきました。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。

熱中症はどうして起こる？

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、痙攣、頭痛などの様々な症状をおこす病気のことです。

熱中症を防ぐ4つのポイント

① 気温や湿度、注意報をよく見ましょう。

気温が高いと、皮膚からの熱が放出されにくくなります。

湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなります。

② 水分補給は前もって、こまめに少しずつ飲みましょう。

水分が不足すると、体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

③ 適度に外で遊んで、暑さに体を慣らしましょう。

暑さに体が慣れていないと、熱の放出がうまくいきません。

④ 無理をしないようにしましょう。

元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサインです。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとりましょう。



鼻をかむポイント

- ① 鼻水をすすってしまわないように、口からしっかり息を吸い込みましょう。
- ② 反対側の鼻をきちんと押さえ、口を閉じて、片方ずつかみましょう。
- ③ ゆっくり、一度に力を入れすぎず、少しずつかみましょう。
- ④ 最後まで強くかみすぎないように注意しましょう。
- ⑤ 鼻をかみ終わったら、手を洗いましょう。



7月の感染症報告

・突発性発疹 3件

※7月に中旬より新型コロナウイルス感染症が拡大しています。家族の陽性や濃厚接触者に該当した際には園にお知らせいただくようお願いいたします。濃厚接触者の待機期間が7日から5日に変更となりました。最終接触日より6日目で解除となりますのでご注意ください。