KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS

発行日 ／ 令和7年8月1日　　渡邊 摩也

8月号 ほけんだより

本格的な夏がやってきました。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊んでしまいます、水分補給に十分気を配りましょう。また、お盆休みに遠出される方も多いと思います。体調やケガに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

8月7日は鼻の日です

今から約50年前にできた『鼻の日』ですが、その頃は蓄膿症（今は慢性副鼻腔炎と呼ばれています）など鼻の病気の重い症状で日常生活に大きな悪影響を与えている人が多かったため、病気の早期発見・早期治療を勧める目的があったようです。そこで、年に一度は鼻に注目してみましょう。

こんな症状があったら耳鼻科で相談してみましょう

・口で息をしている…鼻づまりがあり息苦しい状況の可能性があります。
・鼻をこする・鼻の周りが荒れている…鼻をいじる、かく、指を入れるなどの癖は何らかの症状がある可能性があります。
・鼻水が止まらない…風邪やアレルギーによるものが多いですが、外気温の変化やまれに異物の恐れがあります。
・くしゃみを連発する…風邪のひきはじめ、アレルギー性鼻炎などの可能性があります。
・においがわからない…においを感じない。子ども自身に自覚ない可能性があります。
・頻繁に鼻血が出る…鼻をいじると鼻血が出やすくなりますが、まれに血液の病気が見つかることもあります。

熱中症について

熱中症の初期症状

・顔のほてり　・めまい、立ちくらみ、一時的な失神　・だるさ、吐き気、頭痛
・手足のこむらがえり　・汗のかき方の異常　など

どんな時におきやすいの？

① 気温が高い時（場所）
② 湿度が高い時（場所）
・曇りや雨の日、雨上がりの翌日など蒸し暑い日は特に注意が必要です。
・同じ気温でも湿度の高い時の方が熱中症になる確率が高いです。

熱中症の予防には【水分補給】と【暑さを避けること】が大切です！

① のどの渇きを感じなくても、こまめに水分、塩分を補給しましょう。
② こまめに室温を確認して、エアコンや扇風機を使って室温や湿度が上がりにくい環境を確保しましょう。
③ 体調に合わせた対策をしましょう。こまめな体温測定をしましょう。
・通気性の良い吸湿、速乾の衣服の着用しましょう。
・保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる冷却
④ 外出時は日傘や帽子を着用し、日陰を利用して、こまめに休憩を取りましょう。

7月感染症報告

・溶連菌感染症　3件　・伝染性紅斑（リンゴ病）　17件　・ヘルパンギーナ　2件