



ほけんだより

8月号



SKETCH
HOIKUEN

発行日 令和8年8月3日

スケッチ保育園

暑いと体力が落ちて、食欲がわからないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう。

8月7日は鼻の日

鼻の役割とは・・・？

- 呼吸をします。
- 鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。
- においをかぎます。

鼻を大切に！

鼻をかむ時は、片方ずつ静かにかみましよう。両方を同時にかむと耳を傷めます。また、鼻の中に物を入れないように注意しましょう。

エアコンの効率的な使い方

- ① 使用前に換気をし、室内の熱気を逃がす。
- ② 設定温度を下げるより、風量を強くする。扇風機やサーキュレーターなども活用する。
- ③ 2週間に1回はフィルターを掃除する。
- ④ 日中の30分ほどの外出や換気の際はつけっぱなしにする。
- ⑤ 室外機周辺には物を置かず、日陰をつくる。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は、室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

○なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは、体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行なうのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

予防ポイント！！

- 日中は帽子をかぶって外出しましょう。日よけのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息を取れるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸水性、吸湿性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。

○熱中症の症状

日射病・・・顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病・・・顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。