

ほけんだより

令和4年7月25日
湯沢若草幼稚園



8月7日の、8（はち）と7（なな）をとって
“はな（鼻）の日”です。鼻はとっても大切な
働きをしています。

～鼻の役割～

- ・呼吸をして、身体に酸素を届けます。
- ・においをかいで、食欲を引き出したり、時には危険を察知したりします。

- ・鼻から入った空気から細菌やほこりを取り除き、鼻の中を温めたり、しめらせたりして肺に送ります。

鼻の不調や不快症状を放置していると、中耳炎になってしまうことがあります。症状がある時は早めに受診しましょう。

～暑い夏を元気に乗り切るポイント～

今日は、1学期の終業式です。明日から幼稚園を長くお休みするお友だちもいますね。お盆休みを利用して、プールや海など、室外でのレジャーを計画しているご家庭も多いかと思います。暑い夏を元気に乗り切るポイントをお伝えしますので、熱中症や感染症などに気をつけて、楽しい夏を過ごしましょう！！

1、早寝、早起きを心がけ、生活リズムを整えましょう。

朝ごはんはしっかり食べ、冷たい飲み物やアイスなどは、摂り過ぎないようにしましょう。

2、外出時は帽子をかぶり、涼しい服装にしましょう。

必要に応じて日焼け止めを塗り、紫外線対策もしましょう。

3、熱中症に気をつけましょう。

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因となる場合があります。こまめに水分補給をしましょう。また、室内でも、熱中症になるおそれがあるので、エアコンや扇風機などを上手に使いましょう。

4、汗をふいて、清潔にしましょう。

汗をかいたらこまめに拭いたり、シャワーをしたりして皮膚を清潔に保ち、あせもや湿疹を予防しましょう。



食中毒に気をつけましょう！

夏場は細菌性の食中毒が多く発生する時期です。ご家庭でも食品の取り扱いには十分に注意しましょう。

予防するためには、細菌などの病原体を

「つけない 増やさない やっつける」

です！食品はなるべく新鮮なうちに食べるようにし、冷蔵庫に長期間保存していた物は、なるべく避けるようにしましょう。



※看護師ノート※

～毎朝の健康観察で感じたこと～

暑い日が続き、水遊びを毎日のように楽しんでいます。最近ではあせもや虫刺されなどの皮膚のトラブルが多くなってきているように感じます。

かゆみがあるとかいて傷になり、そこから“とびひ”になってしまうこともあります。（とびひはお友達に感染させてしまうことがあります。）こまめに手を洗って清潔にしたり、爪を短く切って皮膚に傷をつけたりしないようにすることが大切です。そして何より毎日入浴をして、皮膚を清潔に保つようにしましょう。（耳の裏やおへそ回りも確認してみましょう！）