



ほけんだより 8月号

令和6年8月1日
王子隣保館保育園
看護師 三藤 頼美

梅雨が明け、夏本番！今年の夏は朝から気温が30℃近くまで上がり、夜でも25℃を下回らない熱帯夜が続いていますね。大人はもちろんのこと、子どもたちも日々の疲れが蓄積し、朝からゴロゴロしている姿が多くみられます。子どもたちは地面からの輻射熱のため大人より体感温度が7℃程高いそうです。夏のお出かけの際は水分補給と休息をしっかりと取り、夏バテにならないためにバランスの良い食事、早寝早起きの習慣を心がけましょう。

月日	曜	保健行事
8/5	月	歯科衛生指導 5歳児
8/9	金	身体測定
8/15	木	乳児健診
8/29	木	乳児健診

感染症情報

- 新型コロナウイルス…1名
- ウイルス性胃腸炎…1名
- 手足口病…24名
- RSウイルス感染症…6名
- ヘルパンギーナ…3名
- マイコプラズマ肺炎…1名

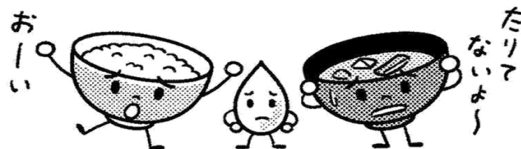
先月は上記の表にもあるとおり、乳児クラスを中心に流行しました。園としても子どもたちに、手洗い・うがい、咳エチケットの声掛け、保育室や玩具の消毒等、感染対策もこまめに行っています。

ご家庭でも、お子さんの様子が「いつもと違うな」と感じた時は症状が悪化しないために、早めの受診をおすすめいたします。

食事を抜くと水分不足に

食べ物には多くの水分が含まれているため、わたしたちは意識していなくても、食事から水分補給をしています。そのため、1食抜いてしまうと、エネルギーや栄養素が不足するだけでなく、多くの水分が不足してしまうこととなります。

夏は、汗をたくさんかくので、水分補給のためにも、食事をしっかりととりましょう。



スポーツドリンクや経口補水液を水がわりに飲まないで！

スポーツドリンクは、運動をしたたくさん汗をかいた時の水分補給に適しています。運動後のエネルギー補給のために比較的、糖濃度が高いものが多く売られています。

一方、経口補水液は、脱水症や熱中症を伴う熱中症の水分補給に適しています。スポーツドリンクよりも糖濃度は低いのですが、塩分（電解質）濃度は高くなります。スポーツドリンクや経口補水液を日常生活で水がわりに飲むと、糖分や塩分のとりすぎになります。

監修 済生会横浜市東部病院 患者支援センター長/栄養部部長 谷口英喜先生

8月7日は鼻の日です～子どもの鼻のトラブル～

気をつけたい鼻にまつわる症状

口で息をしている



鼻がつまっているため、口呼吸になっています。アレルギー性鼻炎、急性副鼻腔炎の疑いがあります。

鼻をよくこする



鼻がかゆい、むずむずするためと考えられます。アレルギー性鼻炎や鼻に異物が入っている疑いがあります。

鼻水が止まらない



かぜやアレルギー性鼻炎のためと考えられます。まれに鼻に異物が入っている場合にも起こります。

このような気になる症状がある時は、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

おうちで練習してみよう！

正しい鼻のかみ方を身につけましょう

練習



ティッシュペーパーを細く切った（短冊くらい）ものを用意し、鼻の前で持ちます。口は閉じたまま、片方の鼻の穴を指で押さえ、もう片方の鼻の穴から息を「ふっ」と出して、ティッシュペーパーを揺らします。両方の鼻でやってみましょう。



ティッシュペーパーを鼻に当て、上から片方の鼻の穴を押さええます。口から息を吸い込んで閉じ、押さええていない鼻の穴から鼻水を出します。



ゆっくり少しずつ、かみ、最後までかみきります。もう片方も同じように行います。

※鼻は、強くかんではいけません。

監修 東京都墨田区 大西耳鼻咽喉科 院長 大西正樹先生

