



# ほけんだより



あすなろ第2保育園

梅雨が明け、本格的な夏となりました。今では当たり前のように体温越えの気温になるところがあるなどし、熱中症の危険が高まっています。体温調節が難しい子どもたち。こまめな水分補給と休息が必要となります。また、熱中症になるリスクとして、朝食の未摂取もあげられています。

子どもも大人と同じく、暑さによる疲れも取れにくい時期です。早寝・早起き・朝ごはんをしっかりと整え、暑い夏を元気に乗り越えたいですね。



## 8月7日は鼻の日 です

鼻の日とは、昭和36年に一般社団法人日本耳鼻咽喉科学会が「は（8）、な（7）」のごろ合わせから制定した記念日で、鼻の病気や健康管理に関する知識について啓蒙しています。

### 鼻の役割

鼻はにおいを感じたり、呼吸をする働きをしています。また、空気の中のチリやごみ、ウイルスなどから体の中に入るのを防いだり、体に入ってくる空気の湿度や温度を調節する働きもしています。加湿器やエアコンのような役割をされていて、肺に無理な負担がかからないようにしています。

### 鼻のかみ方のポイント

☆間違った鼻のかみ方をすると鼻血が出たり、耳が痛くなったりします。正しい方法で出しましょう。

- ① 片方の鼻をきちんと押さえ、片方ずつ静かに数秒かけてゆっくりかむ
- ② 鼻をかむときには、口から息を吸う。鼻水を押し出すために空気をたっぷり取り入れる
- ③ ゆっくり「ふん」と鼻から息を出し、鼻水を出す。

## 熱中症、予防のポイント

**天候** 梅雨の合間の晴れ間・梅雨明け・30度以上は注意!

急に暑くなる日、梅雨の合間の晴れ間や梅雨明けなど、高い湿度は熱中症のハイリスクです。また、気温30度以上における運動は危険です。  
(米國小児科学会では中止勧告あり)

30°C

**子どもの休憩や水分補給は大人から声かけを**

乳幼児は体の不調を十分に訴えられないうえ、遊びに夢中になると、熱中症のサインに気付くのが遅れます。子どもには大人が様子を見て、休憩時間や水分補給をうながしましょう。

子どもは体温が上がりやすい

おいし水分を〜!!

**自分自身の熱中症にも注意!**

子どもの熱中症も心配ですが、バタバタ育児に追われてケアするお母さん、お父さん自身もつい水分とったり冷やしたりを後回しにしがちなので、注意してくださいね。

**車内 暑い環境に置き去りにしない!**

乳幼児は自力で移動できません。「寝ているから」「ちょっとの間だから」でも放置は危険。特に車内の置き去りは絶対によってはいけません。

車内はあっという間に高温に!

**服装**

- 薄い色の服
- 吸湿性や通気性の良い素材
- 屋外では帽子の着用
- 直射日光を避ける
- 保冷剤の併用

保冷剤などをうまく使って予防

**地面 地面の熱に注意!**

背が低かったりベビーカーの利用で、大人より地表の熱を受けやすい。

**日焼け対策**

- 幅広のつばのついた帽子・衣類
- ベビーカーの日よけ

1歳前の乳児はなるべく日焼け止めはさけ、物理的な対策を。幼児期からは日焼け止めを併用。

乳児の場合物理的に日焼け対策

**屋内 屋内でも油断しない!**

日差しのない屋内でも、屋外と同様に注意が必要です。特に体育館は風もなく締め切られていることもあり、熱中症のリスクが高いです。

締め切った体育館などは特に注意