ほけんだより８月号

令和７年８月１日
よろこび保育園
看護師　高野

　暑いと体力が落ちて食欲がなくなったり、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります
暑さに負けない身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。
７月は、ヘルパンギーナ、りんご病の感染症が少しだけみられました。

８月７日は『鼻の日』

☆鼻の役割

①呼吸をする　②匂いを嗅ぐ
③鼻から入ったほこりや細菌を除去し温めたり湿らせたりする

☆鼻を大切に

①鼻をかむ時は耳を傷めないように静かに片方ずつかむ
②鼻の穴に物を突っ込まないようにする

☆鼻血が出た時は

①小鼻をつまみ止血する　②冷たいタオルなどで冷やす
③血が止まってからもしばらくは安静にする

虫刺され予防

　夏は虫も多くなります。
虫よけテープや虫よけリングは剥がれやすく、外れやすいため、園では虫よけスプレーのみの対応でお願いしています。
　また、虫に刺されてかいてしまう時がありますので、爪は短く切り二次感染予防をお願いします。

熱中症を予防するために

① 夜はぐっすり眠る、必ず朝ご飯を食べる(水分や塩分、栄養分をとる)など、規則正しい生活をする。
② 体調が悪い時は無理をしない。水分をとる。(のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。)

暑い夏に役立つアロマオイル

　ペパーミントは夏に使いたい代表格。
爽快感あるスーッとした香りは、うだるような暑さも一掃してくれます。
体感温度が４度下がるという研究報告もあります。
ペパーミントのアロマおしぼりを作って冷蔵庫で冷やしておけば、暑い外から帰ってきたときに役立ちます。