

保健だより

2016年8月1日（月）発行

8月になりました。夏かぜや肌のトラブルなどの感染症【別紙「夏にかかりやすい病気」を参照】に気を付けて、水遊びなどを楽しみましょう。尚、相模原市内では現在、「流行性角結膜炎（はやり目）」が流行しています。お子さんの体調には気を配り、この夏を快適に過ごしましょう。

〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガ子ども園
電話046-255-0148



8月7日は「鼻の日」です。

～鼻はどんな役割をするのでしょうか？～

- 呼吸をします。
- 鼻から入った空気からほこりを取り除き、暖めたり湿らせたりして肺に送ります。
- 匂いをかぎます。

～鼻を大切にしましょう。～

- 鼻をかむときは片方ずつ静かにかみましよう。
- 両方いっしょにすると耳を痛めます。
- 鼻の穴に物を入れないようにしましょう。



～鼻血が出たときは・・・～

- 小鼻をつまんで止血したり、冷たいタオルなどで冷やしたりします。血が止まっても、しばらくは安静にしておきましょう。出血が止まらない時やたびたび鼻血を出す場合は耳鼻科に受診しましょう。
- 鼻血は子どもに多い症状です。4～6歳に最も多く、6～8月の季節に多いです。これは鼻の粘膜が細菌感染をおこしやすい時期だからだそうです。

この夏のすごし方に工夫を・・・

～エアコン、扇風機の使い方～

エアコンの設定温度の目安は、外気との温度差を5～6℃までとし、28℃程度が良いでしょう。扇風機も使うとあまり室温を下げなくても涼しく感じるものです。子どもの暑い、寒い感覚は3～4歳頃までに身に付きます。それまでに一年中快適な環境で過ごすだけでなく、四季の寒暖を体で感じることは健康的にも良いことです。



夏バテについて

～夏バテを見分けるチェックポイント～

- 食欲がなくなる。 ○ ゴロゴロしている。
- ぐずる、機嫌が悪い。 ○ 元気がなく大人にまわりついて離れない。



～夏バテ予防～

暑い！でもエアコンをつけるのは「ちょっと待って。やってみよう。こんなこと!!」夏バテ予防になるよ！

- プールで泳ぐ・・・・・・・・・・体も丈夫になる
- 汗をかく・・・・・・・・・・汗は体温を下げる自然のクーラーです。
- お風呂に入る・・・・・・・・・・熱めのお風呂にさっと入れれば気分は爽快です。
- 冷奴（ひややっこ）を食べる・・・冷たくて栄養満点