

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



### 4 室温管理

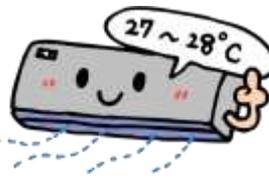
高温・多湿などの条件がそろえば室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。

### 2 皮膚のケア

こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

### 3 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



## ほけんだより8月号

2020 社会福祉法人 栗石保育園 保健室



湿度が高く蒸し暑い日が出てきました。その日の気温や子どもさんの体調を見ながら、室温や湿度の管理に気を配って行きたいと思います。また、胃腸炎の多くなる時期です。新型コロナウイルス対策を兼ねながらしっかり手洗いをしていきましょう。体調が優れないときは無理をせず、休息をとりましょう。

## 8月の乳幼児健康診査

7日(金) 乳幼児健康診査

21日(金) ことばの相談

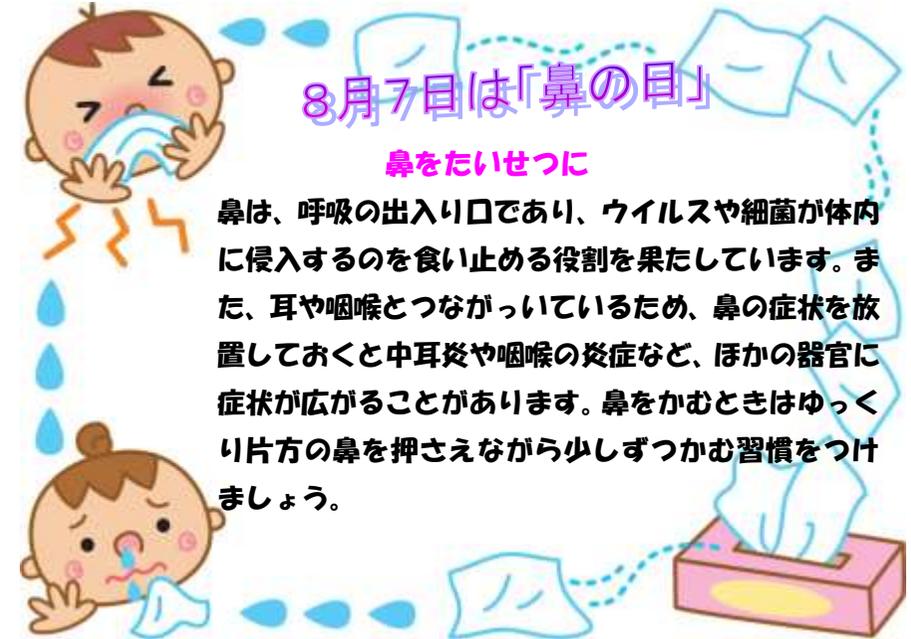
26日(水) 赤ちゃん相談

詳しくは広報しずくいしで確認の上お出かけください。



## 8月7日は「鼻の日」

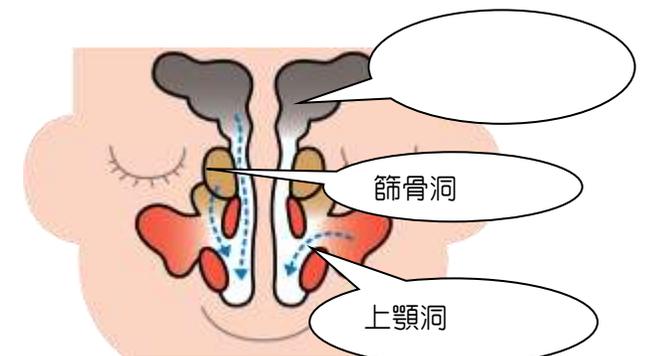
鼻をたいせつに



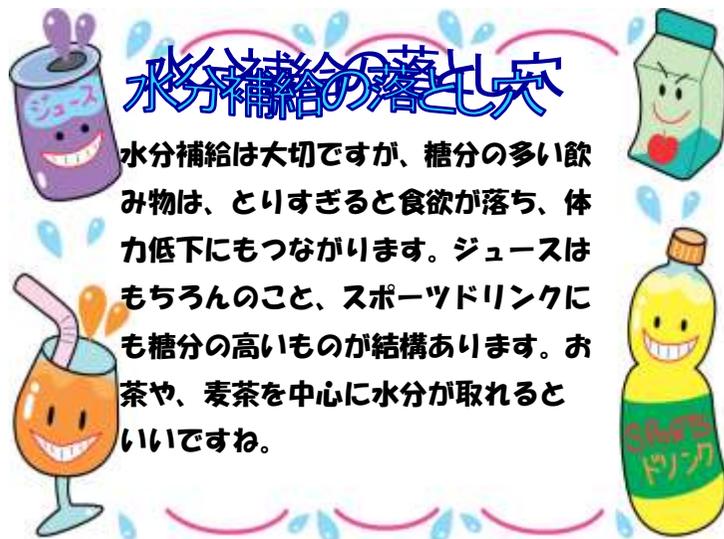
鼻は、呼吸の出入り口であり、ウイルスや細菌が体内に侵入するのを食い止める役割を果たしています。また、耳や咽喉とつながっているため、鼻の症状を放置しておくと中耳炎や咽喉の炎症など、ほかの器官に症状が広がることがあります。鼻をかむときはゆっくり片方の鼻を押さえながら少しずつかむ習慣をつけましょう。

## 副鼻腔炎(蓄膿症<ちくのうしょう>)って?

顔の骨の中にある空洞(副鼻腔)に炎症が起こった状態を副鼻腔炎といい、慢性化して、うみがたまった状態が続くこともあります。風邪が原因で起きることが多く、ねばねばした黄色っぽい鼻が出たり、鼻がつまったりします。また、顔、頭が重く感じ、注意力が散漫になったり、発熱することもあります。鼻が詰まった状態が続くと鼻で呼吸する習慣がなくなり、口呼吸をすることで咽喉を乾燥させてしまい風邪を引きやすくなってしまいます。副鼻腔炎は、繰り返すと慢性化するので、きちんと治療することが大切です。



副鼻腔とは、上記の3つの空洞のこと



## 水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが結構あります。お茶や、麦茶を中心に水分が取れるといいですね。