



# ほけんだより 8月号



令和7年度 社会福祉法人零石保育園 保健室

梅雨が明け、今年は例年になくお日様がキラキラ輝いています。暑さに負けず、子どもたちは元気に水遊びを楽しんでいます。この夏、旅行など遠出を計画しているご家庭も多いかと思います。熱中症対策をとしながら、子どもさんの体力を考慮しつつ、外出先では安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作りましょう。

8月7日は  
鼻の日

鼻にはおいをかくだけでなく、いろいろな働きをします。

### 呼吸をする

鼻の中に入った空気は温められ、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます。

### においをかく

においをかいで、危険から身を守ります。

### 声の音色を出す

鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます。



## 「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



### 1 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



### 2 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にもった熱を逃がす。



### 3 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
  - タオルに包んだ保冷剤
  - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます



## とびひの増える季節です。

とびひの主な症状は皮膚に小指の爪くらいの水泡ができ、水膨れや赤くジュクジュクしたただれた状態になります。強いかゆみも伴います。かきこわした手で他のところをかくと、そこにもとびひが広がります。ジュクジュクした部分をガーゼで覆い、早めに皮膚科を受診しましょう。