

8月 保健だより

2024年8月号
ひむろこだま保育園

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になってあそぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。また暑いと食欲が落ちて、冷たい物ばかり食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べるようにしましょう。



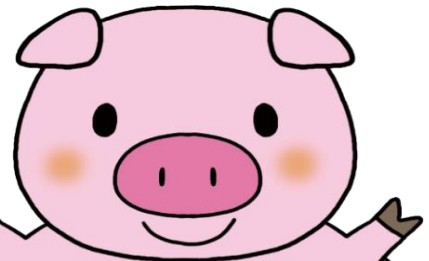
今月の目標

- 水分補給をしましょう。
- 休息をしっかりととりましょう。

▽こどもの便秘に効く予防法▽

こどもの便秘を予防するには、腸の働きを良くして便の出やすい食べ物を食べる。朝のトイレにいく時間を十分にとるなど、親御さんの協力が必要です。

- 習慣として、朝起きてからコップ1杯の水を飲む。必ず朝食を食べて、朝から腸を活動させる習慣を身につけましょう。
- トイレの子どもの好きなキャラクターを貼ったり、楽しい場所になるように工夫し、登園前には、トイレにいく時間を十分に確保しましょう。
- その他、夜更かしは、興奮状態(交感神経優位)になるため便秘にも大きく影響します。早寝早起きは健康の第一歩です。これらの習慣を身につけ、便秘を防ぎましょう。



鼻の日

8月7日は「鼻の日」です
鼻の役割とは…?

- 呼吸をします。
- 鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。
- においをかぎます。

鼻を大切に!

鼻をかむ時は片方ずつ静かにかみましましょう。両方を同時にかむと耳を痛めます。また、鼻の穴に物を入れないように注意しましょう。

熱中症の対処法

涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



こんな症状が出たら 医療機関へ

- 唇が乾いている。
- 尿の量が少ない。
- 顔色が悪く、呼びかけに反応しない。
- 体温が40℃を超えている。
- けいれんを起こしている。