

# 8月のほけんだより



長く続いた雨の季節もあと少しで終わりです。気持ち良く晴れ渡った青空に照りつけるような陽射しの夏がやってきます。水遊びやどろんこ遊び、虫捕りなど、夏ならではの遊びを満喫している子どもたち。たくさん体を動かした後は、モリモリご飯をたべて、しっかりと睡眠をとりましょう。夏休み後も元気いっぱい子どもたちに会えることを楽しみにしています。

## 寝冷えに 気を付けましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えています。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



## 突然現れる「じんましん」

突然、体のあちこちに赤く盛り上がった発しんがで、強いかゆみがあるときは、じんましんかもしれません。



特定の食べ物や薬に対するアレルギー反応であることが多いのですが、花粉やストレスが原因のことも。原因がはっきりしないこともあります。

数時間～数日で自然に治りますが、かゆみが強いときは水でぬらしたタオルなどで冷やすと和らぎます。



のどにできた発しんが気道をふさくと呼吸困難やショック症状を伴うことがあるので注意、そんなときはすぐに受診してください。

## 「鼻水」

8/7は鼻の日

☆鼻の役割って?・・・①呼吸の出入り口 ②ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める。

☆鼻水はどうして出るの?

気温の変化やウイルスが侵入、ほこり、花粉など原因はさまざまですが、鼻粘膜が鼻水となって出ます。

☆鼻の色の違いは?・・・はじめは透明で、時間とともに黄色っぽく色がついてきます。風邪が長引くと、鼻の粘膜に2次的な細菌感染がおこります。細菌と白血球が闘った残骸が、鼻水と混じって出てくるために色がつくのです。

☆受診のめやすは?・・・元気で食欲もあり、ほかの症状が見当たらない場合は、出た鼻水をこまめに拭き取り様子を見ます。長く続く、夜間寝苦しそう場合は受診しましょう。吸引してもらっただけでも少し楽になります。

☆鼻かみはゆっくりと片方ずつ

子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと片側の鼻の穴を押さえながら、少しずつかむように教えましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります



海もプールも行けないけれど・・・

子どもたちはお部屋や園庭でいろいろな遊びを考えて工夫しています。こんな時にこそ大人も知恵をしぼってアナログな遊びを見直すのもいいかもしれません。

