



# ほけんだより8月号

令和3年8月2日  
さんいく保育園有明  
看護師

空にはもくもくと大きな入道雲が見られるようになりました。いよいよ夏も本番です。楽しい海やプールや花火大会などイベントがたくさんありますが、無意識のうちに疲れがたまって体調を崩しやすい時期でもあります。休息と栄養をしっかりと取り、健康的に暑い夏を乗り越えましょう！

## 鼻水のおはなし



季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

### どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

### 小さい子はこまめに吸い取って！

まだしょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。



## 鼻の日（8月7日は鼻の日とされています。）

鼻の役割は

- ①匂いを感じる
- ②空気中の塵やゴミ、ウイルスが体内に入らないように防御する
- ③体内に入ってくる空気の湿度や温度調節

など呼吸や感覚に関してとても大切な働きをしています！鼻を大切にしましょう。

## あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもあります。かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。あまりにもひどい場合は病院を受診しましょう。



## 内科健診のお知らせ

8/19（木） 9:50～

全園児対象の内科健診があります。当日は9:30までの登園にご協力ください。欠席されたお子様に関しましては、翌月以降の0歳児健診の際に受けていただきます。対象になるお子様には後日お知らせいたします。今年度より「異常なし。元気です。」と診断されたお子様に関しましては結果用紙の配布を中止とさせていただきます。医師所見のある方のみの配布となりますのでご了承ください。