

8月 ほけんだより

2025年8月
ニチキッズ
一宮南保育園

保育園では水遊びを満喫している子どもたち。真夏の日差しが照りつけしばらくの間は暑さとお付き合い続きそうです。疲れも多く出てくるので“早寝・早起き・朝ごはん”でしっかり給食を食べられるようにしましょう。

室内の温度調節



室内にいても熱中症になることがあります。クーラーを上手に使って温度調節をしましょう。設定温度は 27℃～28℃が適温と言われています。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内が一定に保たれます。

また、お昼寝の際には室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接当たらないように工夫しましょう。

乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかチェックしましょう。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。

8月7日は
鼻の日

鼻はに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られます。

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。

あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ内側、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない **3**つのポイント

- ① 薄着が基本
- ② 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- ③ 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

夏かぜにきをつけよう

夏かぜとは、プール熱・ペルパングーナ・手足口病などのことをいいます。

うがい・手洗いをしっかりする、部屋の湿度・温度に気をつけるなど、かぜの予防を心がけましょう。もし症状などがでたら受診し、たっぷりと睡眠を取ったり、栄養のある食事や水分をしっかりとるようにしましょうね。

