



# ほけんだより 8月



R3年8月1日  
ニチキッズ上戸田保育園



猛暑が続いています。子供たちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分に気をつけましょう。  
また、体調やけがに気をつけながら楽しい夏の思い出を作りましょう。

## 汗をかこう！

汗をかくことは、元気な体づくりにつながります。人の体は汗をかくことで体温や水分量を調節し、新陳代謝も活発になるからです。その他、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整える役割も果たしています。

汗をかいた後は子どもは大人よりもたくさん汗をかきます。皮膚の抵抗力も弱いので、あせもができません。

## あせもにも気をつけて！

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗がた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。かゆみがあるとき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。



## 鼻の日

8月7日は「鼻の日」です。

### 鼻の役割とは？

- 呼吸をする：身体に酸素を届けます。
- 匂いをかく：危険察知にも重要な働きです。
- 鼻から入った空気から細菌やほこりを取り除き暖めたり湿らせたりして肺に送る。

### 鼻を大切に

• 鼻の粘膜を刺激しないためにも、鼻の穴に物を入れないようにしましょう。また、鼻をかむときは片方ずつ静かにかみます。両方一緒にかむと耳を傷めてしまいます。

## RSウイルス感染症

気管支炎や肺炎をおこすウイルスで感染症で終生免疫ではなく、2歳までにほぼ100%感染するとされているため、

毎年かかる子どもも多いようです。

**症状** 4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などの風邪に似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。特に心肺の基礎疾患がある子、新生児、低出生体重児、生後6ヶ月未満の乳児は重症化しやすいと言われています。手洗い、うがい(乳児は外から帰ったら水を飲ませる)をしっかり行い予防しましょう。