



# ほけんだより

2017年 8月1日 No6 りすのき保育園

夏は、楽しい予定を立てたり、ちょっとのんびり過ごそうかと、色々と計画を立てていると思います。是非、お子様の体調に合わせて、計画を変更できる、ゆとりを持ってお出かけください。どうぞ、無理なく、楽しい思い出が作れる夏休みをお過ごしください。

## 今月の予定

0歳児健診	2日(水)	くるみの部屋	14:00~15:00	園医大池先生による診察です。
全園児身体測定	16日(水)			

## 7月は、ヘルパンギーナや、手足口病が発症しました。

ヘルパンギーナは、7月に乳児6名・幼児10名の発症がありましたが、現在は落ち着いて過ごしています。

手足口病の発症は、7月はほとんどありませんでしたが、油断せず予防に努めていきます。

この時期は、体調を崩すと、本調子に戻るまで大人も子どもも、時間がかかり、うっかりすると、また、別の病気にかかる事もあります。夏の暑い時期で、食事や睡眠が十分に足りていないとは思いますが、

お大事にしてください。

### 寝りやすさきプロデュース

暑さのために、眠れないのはつらいもの。少しでも、眠りやすくするためのヒントを紹介します。

- ★表面にデコボコのある素材  
皮膚に触れる面積が小さいので、空気の通り道ができ、暑くなりにくい。  
ガーゼ、麻、ワッフル織など
- ★パジャマは「ゆるめ」  
風通しがよく、熱がこもりにくい。
- ★寝室は昼間もカーテンを開けて日ざしによる熱を防ぐ。  
日が暮れたら、窓を開け、空気を入れかえましょう。

## 8月7日は鼻の日です

### においをかぐ



鼻の奥の天井には、においをキャッチする細胞があります

### 呼吸をする



鼻の奥には広い空間があります。この空間で吸い込んだ空気の温度や湿度を調節します

### ほこりをとる



ほこりを吸い込むのを防ぐために鼻毛が生えています

## 鼻水って何のため?

鼻からバイキンが入ってくる!

空気中にふわふわ浮いている目に見えないバイキンは、呼吸したときに空気と一緒に鼻の中へ吸い込まれます。バイキンが鼻の中を攻撃すると、体が鼻水をたくさん作って、バイキンを洗い流すのです。

## 鼻水の色の違い

普段の鼻水は透明ですが、カゼをひいたときに出る鼻水は黄色くてネバネバ。これは体を守るためにバイキンと戦ってくれた「白血球」や、やっつけられたバイキンが含まれているから。体が一生懸命戦っている証拠です。

虫に刺されたら...

## かゆいけど かいちゃダメ!

刺された場所を水で洗う

※毛虫などの場合は、テープを患部に当ててからはがし、毛や針を取り除きます。



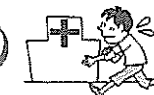
氷のうなどで冷やします

※塗り薬も必要に応じて使用しましょう。



症状がひどい場合は、治療が必要なことも。

病院へGO!



## 気をつけて!!

### 水の事故

- 海・川・プール  
子どもから目を離さないで。
  - お風呂  
洗濯機
- 水が入っているときは、子どもを近づけないように。

### 火の事故

- 花火  
必ず大人といっしょに。  
花火にふれて、やけどをしたり、花火をのぞき込んで、目や顔にケガをしたりする危険が。
- 着火剤  
手や洋服につけないように。  
引火して、大やけどの危険が!!