



ほげんだより 8月号



令和6年8月1日

よろこび保育園

看護師 高野

暑いと体力が落ちて食欲がわかなくなったり、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない身体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう。7月は、溶連菌、RSウイルス、手足口病の感染症が少しだけみられました。



8月7日は『鼻の日』

☆鼻の役割

- ①呼吸をする ②匂いを嗅ぐ
- ③鼻から入ったほこりや細菌を除去し温めたり湿らせたりする

☆鼻を大切に

- ①鼻をかむ時は耳を傷めないように静かに片方ずつかむ
- ②鼻の穴に物を突っ込まないようにする

☆鼻血が出た時は

- ①小鼻をつまみ止血する ②冷たいタオルなどで冷やす
- ③血が止まってからしばらくは安静にする



虫刺され予防

夏は虫も多くなります。虫よけテープや虫よけリングは剥がれやすく、外れやすいため、園では虫よけスプレーのみの対応でお願いしています。

また、虫に刺されてかいてしまう時がありますので、爪は短く切り二次感染予防をお願いします。

熱中症を予防するために

- ① 夜はぐっすり眠る、必ず朝ご飯を食べる(水分や塩分、栄養分をとる)など、規則正しい生活をする。
- ② 体調が悪い時は無理をしない。水分をとる。(のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。)

暑い夏に役立つアロマオイル

ペパーミントは夏に使いたい代表格。

爽快感あるスーツとした香りは、うだるような暑さも一掃してくれます。

体感温度が4度下がるという研究報告もあります。

ペパーミントのアロマおしぼりを作って冷蔵庫で冷やしておけば、暑い外から帰ってきたときに役立ちます。

