

# 8月 ほげんごより

2024.8.1  
あおぞら保育園

食欲も体力も落ち気味の夏。屋内外の温度の差や、冷たいものの飲み過ぎで免疫力が低下しやすくなります。こんな時は夏風邪にかかりやすいのです。夏風邪にかかったら『安静に』『しっかりと睡眠を取る』『栄養のある食事をする』など体力を消耗しないことが回復の近道です。もちろん夏風邪にかからないように手洗いうがいや十分な睡眠をとって予防することも大切です。健康に夏を乗り切りましょうね。

## 7月の感染症

- 手足口病・・・24名
- 溶連菌感染症・・・5名
- 新型コロナウイルス・・・2名
- 感染性胃腸炎・・・1名
- ヘルパンギーナ・・・1名
- 突発性発疹・・・1名

## 8月の保健行事

- 2日(金) 0歳児健診
- 5日～9日 身体測定週

## 赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき。特に生後7か月～2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこ回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが潤いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

※0～6か月の乳児には、母乳・ミルク以外飲ませる必要はありません。

### 水分補給のコツ

- 水分は、湯冷まし、麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れず
- 様子を見ながら、ひんぱんに補給
- 嫌がる時は、無理に飲ませなくて大丈夫。時間を置いてあげましょう

## 夏の水分補給

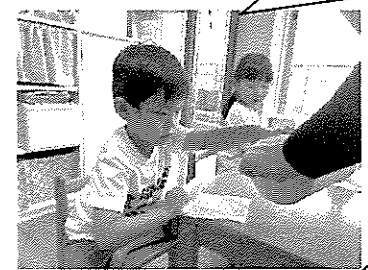
人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

### クイズ 正しい水分補給はどっち？

- 飲み方は？
  - A 1回にたくさん飲む
  - B 1回分は少なめに、回数を多く飲む
- 飲むなら？
  - A 炭酸飲料やジュース
  - B 水や麦茶
- いつ飲む？
  - A のどが潤いたら飲む
  - B のどが潤く前から飲んでおく

## トイレ指導

紙の長さは、だいたい自分の腕の長さです。足りないときは、もう一回使っても良いことを伝えました。



★はな★

ドアをバタバタ開け閉めする・ペーパーで遊ぶ・排尿後拭かない・流さない・手を洗わない等々

(看護師が)たくさん間違えましたが、子どもたちが優しく教えてくれました。

看護師が間違ったトイレの使い方を実演します。10個も間違えました!!みんなわかるかな?!



～10個の間違い探し中～どこが間違っていたか? どうしたら良いのか?をみんな考えてみました。



みんな真剣な表情です。上手にできました。

「ちびっこ先生」がお手本を見せてくれました。私がんばるから見ていてね。



★つき★



「ちびっこ先生」がお手本を見せてくれました。ちょっとドキドキ。

押さえて⇒切る この動作がなかなか難しいのです!

【和式トイレの練習】ほとんどの子どもたちが「使用したことがある」と答えてくれました。しゃがんで姿勢をキープします。10秒間がんばりましたよ。膝がプルプルする～



男の子は、立ち便器での排尿の仕方と排便後の拭き取り方法を練習しました。女の子は、排尿・排便後の拭き取り練習をしました。後ろから(肛門付近から)拭いていたので正しい方法を伝えました。ご家庭でも、正しく拭き取りができていないか確認をお願いします。紙を便器に詰まらせたり、トイレ内で遊ぶこともあるので、トイレのマナーも一緒に考えました。

## 8月7日は鼻の日

### 【鼻のはたらき】

- ・呼吸をします
- ・鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります
- ・においをかいて危険から身を守ります
- ・鼻がスツキリ通っていると声がきれいに響きます

## 子どもを絶対に車内に残さないで

毎年、夏になると車内に残された子どもが熱中症を発症する事故が起こります。ある実験で、気温35℃の12時から4時間の間に、車内温度(約25℃)がどれくらい上昇するかを調べました。

時間	車内温度
12:00	約25℃
12:05	約35℃
12:30	約45℃

たった5分で10℃上昇!

冷房で車内温度を約18℃にしていた場合でも、エンジンを切って15分後には熱中症の危険度が高い約31℃にまで上昇しました。冷房をつけたままでも危険です。ガラスからの直射日光や、空気の乾燥で汗が蒸発して脱水状態になりやすいため、熱中症のリスクがあります。

「すぐに戻るから」「寝ているから」...どんな理由があっても、子どもを車内に残さないでください。

## 夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

### 紫外線を防ぐ4つのポイント

- ① 日ざしの強い10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう!

## クーラーを上手に使って

### 快適な夏を!

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内...そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

### ポイント

- 室温を26～28℃に保つ
- クーラーの風に直接当たらないように
- 寝るときは、タイマーを使って寝入りばな(30分～2時間くらい)だけ涼しく