# ほけんだより

第 426 号　　令和 5 年 8 月 1 日　　光明第五保育園

保健目標

十分な休息と水分補給を

しながら元気に

過ごしましょう

夏本番、毎日暑い日が続いています。子ども達は暑さにも負けず、プールや水遊びなど元気いっぱいに遊んでいます。この季節は汗をかきやすく熱中症になり易いため、しっかり水分をとって予防しましょう。また、早寝早起きをしてしっかりごはんを食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

## 気を付けよう！夏に流行る病気

**ヘルパンギーナ**

高熱とのどの痛み。水ほうや潰瘍ができるため痛みが強く、乳児はミルクが飲めなくなることがあります。登園のめやすは、解熱し、普段の食事が摂れること。保護者記入の「登園届」が必要です。

**プール熱（咽頭結膜熱）**

高熱とのどの痛みのほか、眼の痛み・かゆみ・充血等、結膜炎のような症状が出ます。登園のめやすは、主な症状がなくなり、2 日経過してから。医師が記入した「意見書」が必要です。

**手足口病**

手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水ほうができ、発熱することもあります。登園のめやすは、発熱がなく口の中の水ほうや潰瘍の影響がなく普段の食事が摂れること。保護者記入の「登園届」が必要です。

## 熱中症予防

子どもは、大人に比べ汗をかき、新陳代謝が良く、おしっこの回数も多いためたくさんの水分が必要です。まだ小さな子供は、自分からのどが渇いたことを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。

**水分補給の落とし穴**

糖分の多い飲み物は、食欲が落ち、体力低下に繋がってしまうことがあります。ジュースはもちろんスポーツドリンクにも糖分の高いものがあります。

気温が高い屋外では、地面に近いほど気温が高くなり、熱中症になりやすくなります。気温は、通常は 150 cmの高さではかります。東京都心で気温が 32.3℃の時には、地面から 50 cmの高さでは 35℃を超えるそうです。そのため子どもと外出するときは、涼しい場所で休憩をする、日陰を選んで歩くなどの配慮が必要になります。

## ８月７日は「鼻の日」

### 鼻の役割

**＜呼吸をする＞**

鼻呼吸は、空気を加湿、加温、浄化する働きがあります。1 日に 1 リットル分泌される鼻水の 7 割が、空気の加湿に使われます。そのため、鼻の中に入った空気は、気管に達するまでにはほぼ 100%の湿度になります。鼻粘膜は血管が豊富で暖かく、冷たい空気が入ってきても気管に達する頃には、適温になります。また、鼻粘膜の表面には線毛があり、小さなほこりは、鼻水と共にのどに洗い流されます。

**＜においをかぐ＞**

鼻から入った空気は、鼻の奥の粘膜まで届き、嗅覚受容体でにおいを感じます。人間には約 400 個の受容体があり、食べ物や植物のよいにおいと、腐敗臭などの体に危険を知らせるにおいなどを感じることができます。

### 鼻をかむこと

鼻水がバイ菌をやっつけると炎症産物（バイ菌や白血球の残骸等）が鼻水の中に溶け込みます。また、炎症の結果、出てきた膿も含まれます。鼻をかむことで汚くなった鼻水を外に出し、鼻の中をきれいにすることができます。しかし鼻を強くかみ過ぎると、耳管を通して鼻のバイ菌が耳に入ることがあり、中耳炎の原因になることがあります。