



ほけんだより

令和8年8月 病児・病後児保育室「いよこすまいる」

日差しが強く、暑い日が続いていますね。楽しかった夏の思い出と共に、疲れが出やすい時期でもあります。暑い夏は体力の消耗も激しく、体を休ませることが大切です。普段通りの時間に起きることや十分な睡眠を摂ることに気をつけて、健康的な生活を送るように心がけていきたいですね。



こんな病気に注意！

ヘルパンギーナ 手足口病
咽頭結膜熱（プール熱）
など

ヘルパンギーナ

《症状》

夏によくかかる、ウイルス性の夏風邪の一種です。喉の痛みを伴う、39℃以上の高熱が2～4日間続きます。喉の奥が赤くなり、小さな水泡が見られるのがこの病気の特徴です。下痢や嘔吐などの症状が出ることもあります。

《家庭での処置》

高熱が出るため、脱水症状や熱性けいれんを起こすこともあります。水分補給をしっかりと行うことが大切です。

紫外線対策

過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすことが認知されてきています。屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりと紫外線対策を行いましょう

日焼けの予防法

普段から帽子をかぶる習慣をつけて、日差しの強い季節は UV クリームを塗ったり、UV 加工を施した服を着用したりなどの対策をしましょう。

それでも日焼けをしてしまったら、冷やしたタオルなどで患部をしっかりと冷やしましょう。

室内の温度調節



室内にいても熱中症になることがあります。

クーラーを上手に使うって温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接当たらないようにしましょう。

設定温度は、27～28度が適温といわれています。

また、乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして冷え過ぎていないかどうかをチェックしましょう。



8月7日は「鼻の日」

～鼻は、呼吸をしたり、においを嗅いだりする大切な器官です～

鼻の3つの大切な役割

《フィルター機能》

空気中のほこりや、バイ菌をキャッチして、体の奥に入るのを防ぎます。

《エアコン機能》

冷たい空気を吸い込んでも、鼻の中で温めてから肺に送ります。

《加温機能》

乾燥した空気を湿らせて、喉や肺を守ります。

気をつけたい鼻のトラブル

- ・ 鼻が詰まっている
- ・ 鼻水が続く
- ・ 鼻水に粘り気がある

鼻は、耳や喉とつながっているため、鼻の症状を放置しておくと中耳炎や喉の炎症など、他の器官に症状が広がることもあるので気をつけましょう。



正しい鼻のかみ方

両方の鼻を一気にかむと、耳に強い圧力がかかり中耳炎の原因になることもあります。

- ① 鼻をかむときは、必ず片方ずつ押さえてかむ。
- ② 息を強く吐きすぎず、ゆっくりと優しくかむ。

