



## 8月のほけんだより

令和5年8月1日発行  
明照保育園  
たんぽぽルーム

7/22に梅雨明け発表となりました。それまで雨の日が続き、高温多湿によって体調を崩しやすかったり、夏かぜと呼ばれる感染症も拡かりました。

今年の夏はコロナ対応が変わり、お盆休みに旅行や遠出を計画されているご家庭もあると思います。暑い夏に負けないように、体調管理に気を付けながら楽しい思い出を沢山つくっていきましょう。

8月7日は  
**鼻の日**

鼻はにおいをかぐだけでなく、いろいろな動きをします。

### 呼吸をする

鼻の中に入った空気は温められて加湿され、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます。

### においをかぐ

危険から身を守る働きがあるほか、においを楽しめます。

### 声の響きを調節

鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます。

## たっぷり眠って

## 夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

### 快眠のためのヒント

●早寝早起きで生活リズムを整える



●クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく

●おなかを冷やさない

●おふろに入ってさっぱりする



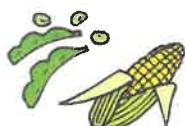
●汗を吸いやすいパジャマを着る



**飛んでけ！ 夏バテ**

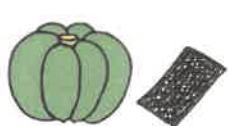
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

### エネルギーの源 たんぱく質



エダマメやトウモロコシなど

### 抵抗力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、ニンジンなど

### 疲労回復に大切なビタミンB₁



豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など

### 水分補給は、麦茶、水



甘みのない物のほか、激しい運動の後は、子ども用イオン飲料がお勧め

## ～たんぽぽルームより～

7月は発熱児が多く、「ヘルパンギーナ」「アデノウイルス」「新型コロナウイルス」などの感染症が発生しました。全国的には「RSウイルス」の流行も始まってきたようです。感染症予防対策のためにも、石鹼による手洗いをおこないましょう。

8月は帰省やお出かけの増える時期です。車での移動では涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日よけなども利用しましょう。車に長時間乗る場合には、こまめに休憩をとり、お子さんを少し歩かせるなど外気にふれさせて気分転換をしてあげましょう。

### ☆7月の疾患☆

- ・アデノウイルス
- ・ヘルパンギーナ
- ・腹部症状
- ・新型コロナ
- ・結膜炎
- ・発熱を伴う症状