

今年の梅雨は気温が上がらず、例年に比べ過ごしやすい日が続きましたね。ようやく梅雨が明けこれから本格的な夏の暑さが続きます。子ども達は暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給や熱中症には十分に注意しましょう。暑さのため体力が落ちて食欲がわからないことや、つい冷たい物を食べ過ぎてしまうことがあります。夏カゼ、はやり目などの感染症に負けない体づくりのためにも、もりもりご飯を食べて、しっかり睡眠をとって、夏を乗り切りましょう。

8 月 7 日は
鼻の日

鼻にはおいをかくだけでなく、
いろいろな働きをします。

呼吸をする

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

においをかく

においをかいで、危険から身を
守ります。

声の音色を出す

鼻がすっきり通っていると、声
がきれいに響きます。

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、汗が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？

① 飲み方は？

- Ⓐ 1 回にたくさん飲む
- Ⓑ 1 回分は少なめに、回数を多く飲む

② 飲むなら？

- Ⓐ 炭酸飲料やジュース
- Ⓑ 水や麦茶

③ いつ飲む？

- Ⓐ のどが渇いたら飲む
- Ⓑ のどが渇く前から飲んでおく



答え：全部が正しい。子どもはのどの渇きに気づきにくいので、大人が前もって飲ませるようにしましょう。

とびひの増える季節です

とびひは、夏の疲れが出る8月の終わりから9月ごろに多くなります。虫刺されの跡や傷に、菌が付いて発症することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ぼうがができます。これをかきこわした手でほかの所をかくと、そこにもとびひが広がります。



主な症状

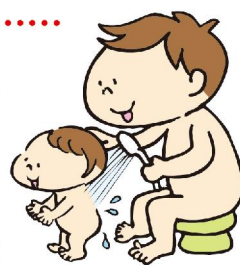
- 皮膚に小指のつめくらいの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

家庭での手当て

- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う。皮膚科で処方された薬があれば塗ってから、ガーゼで覆う

- お風呂では湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ

- 湯上がりはこすらずふき取り、薬を塗る



患部が乾燥すれば、うつる心配はありません。じゅくじゅくしていたら、ガーゼで覆いましょう

