



保健だより

幼保連携型認定こども園
月津こども園
令和8年8月号

暑い夏がやってきました。気温が高くなかなか外での遊びが楽しめますが、園内で夏まつりごっこや水や氷の感触遊びなど夏ならではの遊びを楽しんでいます。お子さんが元気に過ごせるよう十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べてから登園をしていただけるよう、ご協力をよろしくお願いします。



8月7日は はな(鼻)の日です



鼻の役割とは？

呼吸をする：身体に酸素を届けます。鼻から入った空気から、細菌やほこりを取り除き、温めたり湿らせたりして肺に送り、肺の負担を減らします。

匂いをかく：匂いが入ってきたことを脳に伝えます（いいにおいや不快なおにおいは脳が判断をします）。危険察知にも重要な働きです。

くしゃみは何でてるの？



鼻水は何で出るの？

くしゃみは空気中のごみやウイルス、花粉などが体の中に入らないようにするため、また鼻の中についてしまった異物を鼻から追い出すために身体が起こす反応です。

同じ様に鼻水は鼻の中やのどについたばい菌や花粉、ごみなどを殺菌し体外へ洗い流すために出る身体の反応です。サラサラの水っぽい鼻水は花粉などを洗い流すために出ていますが、黄色や青っぽくなったネバネバの鼻水は鼻風邪や鼻の中が炎症を起こしている事が考えられます。続くようなら病院で診てもらいましょう。

子どもの鼻血

子どもの鼻血の多くは「鼻をほじる」ことで起きます。鼻をほじくりたくるのは「風邪をひいている」「アレルギー性鼻炎がある」などの理由で鼻の中にかゆみを覚えるからです。その治療をしないと、鼻をほじる事を繰り返し鼻血が出ることになっていきます。鼻血を繰り返すときには耳鼻科にご相談されることをお勧めします。

鼻血が出た時は

子どもの鼻血のほとんどは血管が多く集まる鼻の入り口付近から出血しています。座って少しくつむいた状態でティッシュなどをあて、鼻のふくらみの少し上を指でつまんで圧迫し止まるまで待ちましょう(5分程で止まります)。顔を上に向けると血がのどに垂れてきて、飲み込んでしまい気持ちが悪くなってしまうので、吐き出させます。鼻の付け根あたりを冷やすことも効果的です。



夏に多い肌トラブル

遊んだ時などにかいた汗をそのままにしておくと、汗に含まれる塩分などが皮膚を刺激しあせも等の皮膚トラブルにつながってしまいます。シャワーで洗い流したり、濡らしたタオルで優しく拭きとってあげましょう。



あせもがでやすい場所をチェック

- ・頭～うなじ、首
 - ・背中や胸
 - ・腰～おしり
 - ・肘の内側
 - ・膝の裏、太ももの内側 など
- 汗のかきやすいところ、たまりやすいところにできます。



気を付けよう 夏の事故



楽しいイベントも、一つの事故で悲しい出来事に代わってしまいます。楽しい時間を過ごすためにも、大人が注意をして事故を防いでいきましょう。

『アウトドアでの事故』 車を降りたら、子どもから目を離さない

駐車場での交通事故、迷子、水遊びしていておぼれるなど、子どもは思いもかけない行動をし事故を起こすことがあります。好奇心旺盛な子どもはいろいろな所へ行ってしまう。必ず大人が側にいて、**危険なことからは遠ざける**が必要です。また、水遊びをする時には大人が側にいてもライフジャケットなどの道具を積極的に使用しましょう。

『やけど』

普段は見ないバーベキューの網や鉄板に興味をもちつい触わりたくなる、キラキラと光る花火が魅力的で触りたくなってしまいます。やけどをしてしまう危険なもの、より興味が勝ってしまうので、使用する前には花火をする前には「**鉄板や火のついた花火の先には触らない**」「**ライターなど火をつける道具には触らない**」などそばにいる大人と約束をして、やけどなどの事故を防ぎましょう。



もしやけどをしてしまったら…



応急処置として

流水で十分にやけどをした場所を冷やしましょう。特に衣服の下に出来たやけどを見逃さないように注意してください。服の下の場合、無理やり服を脱がせないでシャワーなどを使い服の上から冷たい水をゆっくり浴びせます。水泡になっていたり皮膚がただれていたりするような場合は病院へ受診しましょう