

8月号 すくすくげんき通信

明野しいのみ保育園 令和元年7月31日発行

いよいよ夏本番。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋で過ごすより、適度に体を動かして暑さに慣れるのも大切です。こまめな水分補給と休憩を忘れずに夏を乗り切っていきましょう。



鼻にはこんな役割があります

- 臭いをかく。
- 吸い込んだ空気の中のホコリなど取り除く
- 呼吸をする

8月7日は鼻の日です



よくあるトラブル解決法

鼻血が出ちゃった…

鼻をつまむように押さえ、顔は下を向けさせます。そのまま5～10分間、安静にします。

鼻に異物が！！

反対側の鼻の穴をふさいで、鼻をかむ要領で、鼻からフンツと息を強く吐き出させます。この方法で取れないときは耳鼻科へ。

練習しよう 鼻のかみ方！

鼻水がでたら、ズズっとすすっている・・・という人はいませんか？

鼻水は、鼻に付着した細菌やウイルスを外へ洗い流すためにでるもの。鼻水をすすると鼻の奥から耳へと細菌が流れ込んでしまい、中耳炎などを引き起こすことがあります。

鼻水がでた時は、ティッシュを使って正しい方法でかむようにしましょう。



急な発熱！ 熱中症！ カゼ？



カゼのときは、ウイルスや細菌をやっつけるために脳が指令を出し、体温を上げています。体力を奪われすぎたり脱水症状にならなければ無理に熱を下げなくても大丈夫です。

熱中症の高体温は脳の体温調節機能が上手に働かずに体温が上がってしまった状態。内臓にもダメージを受ける危険性があり、重症の場合は速やかに体を冷やすことがとても大切です。

(冷却のポイント)

首、脇の下、脚の付け根の近くには太い血管が通っているので効果的に体を冷やすことができます、手の平や足の裏を冷やすのも効果的だそうです。



夏バテ警報

- こんな冷え冷え生活していませんか？
- 冷たいものばかり食べたり飲んだりしている。
 - 冷房の効いた部屋でゴロゴロしている
 - 暑いから湯船にはつからない

夏は冷たい麺類やアイスクリーム、ジュースを摂りすぎてしまいます。楽しいイベントも多く夜ふかしになりがちです。体が内側から冷えると内臓が弱って食欲が減り、夏バテになりやすいです。冷えを改善するには、体を動かしたり、湯船につかる習慣をつけ、食事は1品でも温かいものを食べると効果的です！