

# 8月号 すくすくげんき通信

明野しいのみ保育園 令和4年7月29日発行

夏の風物詩「朝顔」は、朝に花開くことからその名前がついていますが、なぜ朝が来たとわかるのでしょうか。実は光が当たらない時間が関係しています。光が当たらない時間が10時間くらい続いてやっと花が咲く仕組みなのだそうです。なんだか人と同じで睡眠をとってみたいですね。朝顔のようにたっぷり睡眠をとって、早起きの夏を過ごしてみてもはどうでしょうか？生活リズムを整えるポイントは「早起き」です。「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しいリズムを守り、夏の暑さに負けず元気いっぱい過ごしていきましょう。



## 「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



**1 涼しい場所へ移動する**  
風通しのよい日陰や涼しい室内に連れて寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



**2 体を冷やす**  
ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



**3 水分を少しずつ与える**  
麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
  - タオルに包んだ保冷剤
  - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



**注意！！**  
39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます



## 暑い夏は免疫力ダウンに注意！！

夏は、様々な理由から免疫力が下がりがち。

- ・冷たい食べ物で胃腸が冷える
- ・涼しい屋内と屋外の気温差で自律神経が乱れる
- ・熱帯夜や冷房の冷えて睡眠不足
- ・シャワーだけ入浴で疲れが取れない



免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルス感染症などにもかかりやすくなってしまいます。免疫力を下げない

コツは、毎日の生活をほんの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう！！



## 8月7日は鼻の日です



鼻水が出たらズットすすっている・・・ところをみかけます。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出るもの。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。

鼻水が出た時は、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。

### 【正しい鼻のかみ方】

- ① 片方ずつおさえてかむ
- ② ゆっくり力を入れすぎずにかむ
- ③ 数回にわけて小刻みにかむ



上手に鼻をかめるようになるまでは、おうちの方と一緒に練習してみてください。