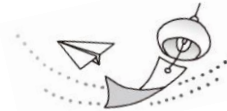


ほけんたより8月

平成30年8月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

今年の立秋は8月7日、はじめて秋の気配を感じられる時季を迎えます。とはいえ、連日の猛暑日、夏真っ盛りですよね。夏休み期間中、旅行などの遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思います。熱中症予防に努め、症状に注意し、休養にあてる時間を工夫して、楽しい思い出を作ってくださいね。まずは、毎日の規則正しい生活『早寝・早起き・朝ごはん』で一日のリズムをきちんと作るようにしましょう。



夏の健康、生活リズムを見直そう

生活のリズムがくずれがちな8月を、夏バテせず、元気に過ごせるように、規則正しい生活リズムをこころがけましょう。

① 早起きの習慣をつける

遅く寝ても、毎朝、決まった時間に起きることで、脳のリズムがリセットされ、新しい1日が始まります。



② 朝の光を浴びる

カーテンを開け、朝の光を浴びることで、生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



③ 朝ごはんを食べる

朝ごはんをきちんと食べて、胃腸を働かせます。脳にもエネルギーを補給し、体温を1℃上げて、1日の活動の準備をします。食欲がない時は、コップ1杯の水や牛乳でもかまいません。

夏バテ対策

- *汗をかくこと ⇒ 熱中症に注意しながら、上手に外遊びを少し取り入れられるといいですね。少しぬる目のお風呂にゆっくりつかるのもいいですよ。
- *水分補給 ⇒ スポーツドリンクなど、ペットボトル症候群（甘い飲み物）に注意しながら、「ノドが乾いた」と感じる前からしっかりと水分をとりましょう。
- *食事 ⇒ 蛋白質・ビタミン・ミネラルなどバランスのよい食事をしっかり摂りましょう。
- *睡眠 ⇒ 子どもの睡眠時間が短くなっている、と言われていそうです。1日の疲れをとるために大切な睡眠を、しっかりととりましょう。

8月7日 鼻の日

鼻は顔の中央にある外鼻・鼻腔・副鼻腔からなっています。

その働きは

- ・臭いをかぐ
鼻から入った臭い情報は、嗅神経から脳に伝わります。
- ・呼吸をする（空気の通り道）
吸い込んだ空気を暖めたり湿り気を与えたりします。
- ・異物を取り除く
鼻毛が、吸い込んだ空気中のホコリや細菌などが体に入らないように取り除いています。



鼻水って何のため?

空気中にフワフワ浮いている目に見えないバイ菌は、呼吸した時に空気と一緒に鼻の中へ吸い込まれます。

バイ菌が鼻の中を攻撃すると、体が鼻水をたくさん作って、バイ菌を洗い流すのです。

普段の鼻水は透明ですが、カゼをひいた時に出る鼻水は黄色くてネバネバ。体を守るためにバイ菌と戦ってくれた「白血球」や、やっつけられたバイ菌が含まれるから…。体が一生懸命戦っている証拠ですね。

鼻水が出たら、ズズッとすすって
いる人はいませんか？

鼻水は、鼻に付着した
細菌やウィルスを
外へ洗い流すために出るもの。

鼻をすすると
鼻の奥から耳へと
細菌が流れ込んでしまい
中耳炎などに罹ってしまう事ことが
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。

はなのかみ方を 遊びながらマスター！

●ちぎったティッシュをテーブルに置いて…

