



8月のほけんだより

平成 27 年 8 月 24 日発行



日中はまだまだ汗ばむ日が続いていますが、少しずつ秋の気配も感じられるようになってきました。

暑さを乗り切った子供たちは、そろそろ疲れが出てくるころです。

まだまだ暑い日が続きますので、無理の無いように十分な睡眠と栄養に配慮し、入浴などを行い疲労回復に努めましょう



暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

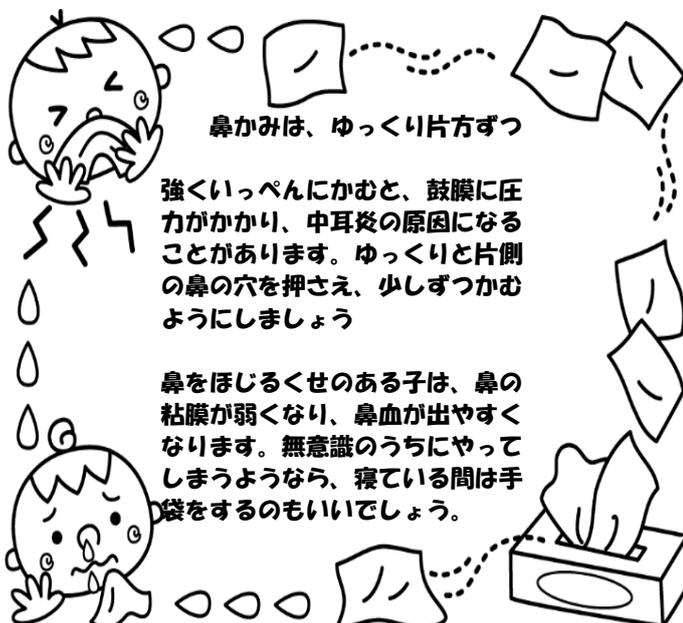
高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28°C を目安にしましょう。

鼻をたいせつに

8月7日は「鼻の日」

鼻の主な役割は

- ・呼吸のときの空気の通り道としてのはたらき
- ・吸い込んだ空気の加温・加湿、細菌や有毒物質などに対する防御
- ・においを感じる感覚器
- ・発声の際に音を響かせる共鳴器などの役割があります



鼻の異物

鼻腔異物（鼻の中に異物が入ってしまった状態）の場合、95%が小児といわれています。

子どもの場合、異物が入っていることを伝えられなかったり、いたずらして自分で入れているため、本人は悪いことをしていると思っているので黙っていたりすることが多く、長い期間経過してしまい、耳鼻咽喉科を受診した際見つかることもよくあります。

片方の鼻だけ詰まって、悪臭のある鼻水が出ている場合は、異物が長期間入っている可能性があります。

無理に取ろうとするとかえって奥に押し込んでしまうこともあるので危険です。鼻の形は複雑です。異物を見つけたら耳鼻咽喉科へ行きましょう。

