



ほけんだより

スプリングハウス保育園

暑い日が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配ってほしいですね。また、お盆休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

夜更かしは怖い・・・



『睡眠』は、からだところの健康を維持するために欠かせない要素！

ぐっすり眠ることで、①疲れた体を回復させる ②脳における記憶の整理 ③学習能力の向上に繋がります。

★ 子どもの睡眠不足で起こる事

- ①脳や体の発育への悪影響
- ②大きくなってからの肥満リスクが大きくなる
- ③認知能力の遅れ
- ④抑うつやイライラなどの気分の悪さ



夜型の子どもの傾向 ⇒

- ✓不安が強い
- ✓注意力の低下
- ✓攻撃性の上昇

よく眠るためには・・・

日中のヒント	夜の注意点
<ul style="list-style-type: none"> ・ 太陽光を浴びる ・ 朝ごはんを食べる ・ 適度な運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 電子機器の光を浴びない ・ 就寝する時刻を決めておく

推奨されている睡眠時間

年齢	睡眠時間
3～5歳	10～13時間
小学生	9～11時間
中高校生	8～10時間

看護師より

発熱や体調不良、目やになどの症状でお休みするお子さんがおられました。また、元気に登園出来ていても、咳・鼻水が続くお子さんも見られます。

午前中から、気温が高く熱中症警戒アラートが出る日が続いています。秋の気候に入る時期も例年に比べると遅くなる予報も出ています。水分補給や体を休める時間を設けながら、長く続く暑い夏を元気

に過ごせるようにしていきましょう。



8月の保健行事

身体計測

8月 20日 (水)





鼻を大切にしよう！

～中耳炎や咳・鼻づまりを防ぐために～

❶ 鼻水を放っておくと・・・

①中耳炎の原因に

鼻水に繁殖したばい菌が鼻とつながっている耳管から耳の奥に入ってしまうと、中耳炎を引き起こすことがあります。

②咳や痰が止まらない原因に

ネバネバした鼻水が喉に流れ込むと、咳や痰の原因となることがあります。

③鼻づまりが長引く

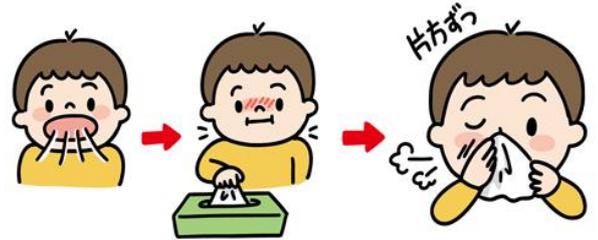
特に乾燥する時期は、鼻水が固まって奥に残りやすくなります。

これが慢性的な鼻づまりの原因になります。

❷ 鼻をきちんとかむことが予防に！

正しい鼻のかみ方

- ・片方ずつ鼻をかむ
- ・口から息を吸ってから鼻をかむ
- ・ゆっくり少しずつかむ
- ・強くかみすぎない



鼻をかむときにやってはダメなこと！！

- × 両方の鼻を一緒にかむ
- × かまかせにかむ

⇒ 一気に力をいれて鼻をかむことで、鼻の中の圧力が非常に高くなります。

鼻の奥と中耳は耳管でつながっているため、圧力が耳に伝わって耳が痛くなったり、鼓膜が破れる恐れがあります。また、鼻血が出たりします。

- × 鼻をすする
 - × 中途半端にかむ
- ⇒ 子どもの場合・・・
- ①耳管が短く
 - ②太く
 - ③水平に近い構造



鼻水がウイルスや細菌を送り込むことで中耳炎を起こしたり治りにくくする原因となってしまう

❸ 日常生活でできる鼻ケア

- ・室内を乾燥させすぎない（加湿器の使用もおすすめです）
- ・こまめな水分補給
- ・温かい飲み物で体をあたためる