

ほけんだより

令和2年8月

虹のこころ保育園



真夏の暑さに負けることなく元気いっぱいに遊んでいる子どもたち…。水遊びが始まり子どもたちの楽しそうな声が響き渡っています。たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

熱い時期に要注意！

水分補給の際には清涼飲料の飲みすぎに注意しましょう！
市販の清涼飲料水にはたくさんの糖分が含まれています。
スティックシュガー(1本3g)で換算すると…

フルーツジュース(500ml)→19本

炭酸飲料(500ml)→19本

乳酸菌飲料(500ml)→18本

スポーツドリンク(500ml)→8~11本

〇〇風味ミネラルウォーター(500ml)→7本



清涼飲料水の飲みすぎ(糖分の過剰摂取)でペットボトル症候群を突然発症してしまうことがあります。(吐き気、腹痛、意識がもうろうとするなど)糖尿病と深く関連がある病です。

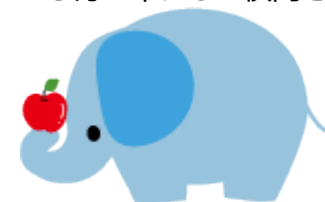
飲む量と時間を守り日常の水分補給はお水かお茶を習慣づけることが、子どもたちの将来の健康を守ることに繋がります。

8月7日は鼻の日

鼻は上気道の入り口にあり呼吸、嗅覚機能を行う重要な器官です。

鼻血が出たらどうする？

- ①座って前かがみにする
 - ②小鼻を強めにつまむ(5~10分ほど)
 - ③ある程度出血が止まったらガーゼを丸めて鼻に詰めます
(ティッシュは繊維が固く鼻の粘膜を傷つける可能性があるのでガーゼがベターです)
 - ④氷のうなどを鼻全体に当てると血管が収縮され鼻血が止まりやすくなります
- ※お座りが安定していない乳児の場合には鼻血が出ている方を下にして横向きに寝かせます。その姿勢で小鼻をつまみます。



鼻血はどこから出る？

キーセルバツハ部位



キーセルバツハ部位の損傷が最も多いです。
血管が豊富でかつ浅い部分にあるため鼻血の約80%がここから出血します。
鼻血が出た際小鼻を押さえるのはこの部分を止血するためです。

鼻血が出た日はお風呂の時間を短めに

お風呂に入ると血流が良くなるので鼻血が出やすくなります。お風呂のお湯をいつもよりぬるめに設定し早めに上がるようにしましょう。

8月のほけん行事

頭髮検査 3日・17日

身体測定 ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ12日

すみれ、あじさい、よつば 19日