



ほけんだより 夏休み号



新渡戸文化学園
保健室 坂口・小島

梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。暑い日が続いていますが、子ども達は毎日元気に過ごしています。しかし、夏の強い日差しや高温多湿の気候は、子どもの身体には大きな負担がかかります。また、この時期は、帰省や旅行などの計画を立てているご家庭も多いかと思えます。暑さや疲労で体調を崩したりしないように、十分な栄養と休養を取り、楽しい夏の思い出を作りましょう。

鼻を 大事にしよう！

8月7日は「鼻の日」です。鼻は粘膜に覆われていて、ウイルスや細菌が体内に侵入するのを防ぐ役割があります。子どもの鼻の中は、とても狭く、少しの鼻水でも鼻づまりを起こします。そして、子どもだけでは上手に鼻をかむなどのケアが難しく、鼻のトラブルも起こしやすいです。ご家庭でも、お子さんの鼻をこまめに確認し、ケアをしましょう。

鼻のケアをしましょう

①鼻をつまむように拭き取る

ティッシュやガーゼで、鼻水を優しく拭き取ります。こすらないように気をつけましょう



②鼻の下に保湿剤を塗る

鼻水やティッシュなどの刺激で鼻の下が荒れやすくなります。鼻水が多い時や鼻水を拭いた後などに保湿剤（ワセリンなど）を塗りましょう



鼻水が固まっている時は・・・

温かいタオルを鼻の付け根に当てると、鼻水が出やすくなります。また、お風呂上がりも鼻水がゆるみ、ケアがしやすくなります。

鼻血が出たときは・・・

お子さんの鼻の粘膜は敏感なため、ほんの少しの事でも鼻血が出ます。正しく対処すれば数分で止まるので、落ち着いて対応しましょう。



・鼻をぎゅっとつまむ

小鼻の辺りを強めにつまんで圧迫します。お子さんが不安にならないよう声をかけましょう

・うつむく姿勢で静かに過ごす

鼻血が止まるまでは、静かに過ごしましょう。鼻を触ると止まりにくくなるので、絵本など集中できる物を活用するのもいいでしょう



鼻血がでた時にやってはいけない事

- ・仰向けに寝かせたり、上を向かせる
- ・うなじ（首のうしろ）をたたく

子どもが熱中症になりにくいのはなぜ？

・体温をうまく調節出来ない

汗をかく機能が未熟のため、汗で体温を下げるのに時間がかかり、熱がこもりやすい。

・地面との距離が近い

身長が低いいため、地面からの照り返しの影響を受けやすい。

・自分で予防出来ない

意識して水分補給をしたり、自分の体調が悪い事を上手に伝えられません

～お子さんが熱中症にならないために～

- ・こまめに水分補給をしましょう
- ・帽子をかぶりましょう
- ・通気性のよい服を選びましょう



無理のないお出かけの計画を！

この時期は、旅行やお出かけの計画を立てているご家庭も多いかと思えます。お子さんは大人以上に疲れやすく、大人以上に休養が必要です。ゆとりのあるスケジュールを立てましょう

急な体調不良に備えて

- ・保険証や医療券
- ・常備薬
- ・体温計
- ・絆創膏などの救急セット



生活ペースは子供優先で

子どもは大人より疲れやすいです。食事や睡眠の時間が普段と大きく変わらないようにしましょう。



疲れをのこさないように

小さいお子さんほど、少しの環境の変化でも大きな負担や疲れの原因になります。疲労の蓄積は体調不良にもつながるため、帰宅後は、しっかり休む時間を作りましょう。

