



## 8月の保健だより

認定こども園 しろはと保育園

2020.8

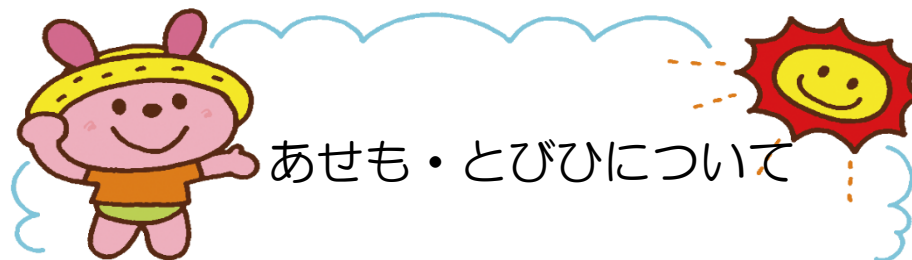
夏は生活リズムが乱れやすい時期です。早寝、早起きの習慣を心がけ、栄養バランスのとれた朝食を食べて、毎日元気に過ごしましょう。

また、汗をハンカチで拭く、汚れたりぬれたりしたら着替えるなど身の回りのことをしっかり行うことが、自分の健康につながっていくことを伝えています。



## 8月7日は「鼻の日」

鼻は、呼吸の出入り口であり、ウィルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割を果たしています。また、耳や喉とつながっているため、鼻の症状を放置しておくと、中耳炎や喉の炎症など、ほかの器官に症状が広がることもあります。鼻を健康に保つために十分配慮しましょう。



## あせも・とびひについて

夏に注意したい、代表的な皮膚疾患に「あせも、とびひ」が挙げられます。あせもは、汗をかきやすい首回り脇の下、背中、おむつ部分などにできます。あせもを放っておき、悪化させると、とびひ（伝染性膿痂疹）になる恐れがあります。とびひは、虫刺されやすけり傷からも発症します。とびひになった場合は、他の子が感染しないため、完治するまではプールに入れません。子どもの皮膚は薄く、とてもデリケートなので、汗をかきやすい夏は特に清潔を保ち、あせも、虫刺され、すり傷はきちんと治療するようにしましょう。



## 夏の午睡について

適度な午睡時間については、個人差があるので一概には言えません。1～2歳児の場合、一日の平均睡眠時間は12時間といわれていますが、夏の間は、夜の暑さでしっかりと睡眠がとれなかったり、日中の暑さで体力が消耗したりすることから、よりいっそう午睡の時間が大切になります。

また、決まった時間に午睡することで、生活リズムが身につくという利点もあります。室温や湿度、換気などに注意しながら、快適な環境作りを心がけ、子どもたちが質の良い睡眠をとれるようにしたいと思います。

