



# 8月のほけんだより



2020年8月5日発行  
東京自由保育園



## 8月7日は鼻の日

### ●鼻ってなにしてるの？

空気の入出口であり、においをかく感覚器官でもあります。体にとって有害なにおいをかぎわけたり、食べ物を美味しいと感じる上で、大切な働きをします。嗅覚異常の40%は炎症によるものと言われ、風邪をひいた時にも起こります。

新型コロナウイルスの初期症状の一つとして、嗅覚障害が注目されていますが、今後の原因究明が期待されているようです。



### ●鼻水ってどうしてでるの？

鼻の粘膜には、鼻腺という鼻水を作る場所があります。ばい菌や炎症で鼻粘膜表面の神経が刺激されると、これらを洗い流す為に鼻水が出てきます。実は鼻水の中には、ばい菌をやっつける成分が含まれています。風邪をひいたとき、鼻水が出るのは、ばい菌と戦っているからなんです。

### ●大切にしよう、自分の鼻

お子さんは鼻をかむときに、きちんと鼻をかめていますか？両方の鼻を一緒にかんだり、ちからまかせにかんでしまうと、鼻や耳を痛めてしまう事があります。

最初はうまくかむ事が出来なくても、体験する事で上手にかめるようになります。日頃から正しくかむ習慣を付けると良いでしょう。



### 鼻をかむポイント

- ①反対側の鼻を押さえて、片方ずつかみましょう。
- ②鼻水を押し出す為に、しっかり口から息を吸い、ゆっくり少しずつかみましょう。
- ④最後まで強くかみすぎないように注意しましょう



## 熱中症に注意しましょう

今年の夏に、特に注意したいのが熱中症です。乳幼児期は、汗をかく機能が未熟な為、熱を上手く発散する事が出来ず、熱中症のリスクが高まります。さらに、新型コロナウイルス感染予防のため、マスクを着用する機会も増え、気付かないうちに脱水になっている場合もあります。

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を行い、適度に休息を取りながら、体調の変化に注意していきましょう。



1時間ごとに水分摂取



入浴後や起床後はまず水分補給を



## 8月の保健行事

- 24日(月) 幼児身体測定
- 25日(火) 乳児身体測定
- 31日(月) 0歳児健診

※春季の健康診断が受けられていないお子さんも健診を行います。対象者は、可能な限り出席していただくようご協力をお願いします。

