

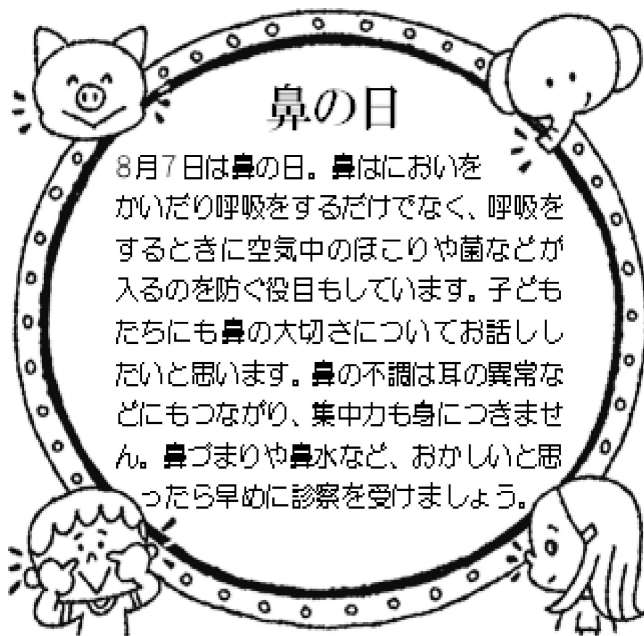


ほけんだより

令和7年8月1日
社会福祉法人三心会
山田町第一保育所



本格的な夏です。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。



鼻の日

8月7日は鼻の日。鼻はにおいをかいだり呼吸をするだけでなく、呼吸をするときに空気中のほこりや菌などが入るのを防ぐ役目もしています。子どもたちにも鼻の大切さについてお話ししたいと思います。鼻の不調は耳の異常などにもつながり、集中力も身につきません。鼻づまりや鼻水など、おかしいと思ったら早めに診察を受けましょう。

- ◆今月の保健集会は、『歯磨き上手になろう』です。上手な歯磨きの仕方を学びます。
- ◆8月の歯科指導は20日(水)です。

暑い夏を乗り切るポイント！

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

2. 皮膚のケア

こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。

4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27～28℃を目安にしましょう。



かわいい名前でも油断しないで りんご病（伝染性紅斑）

どんな症状？

原因ウイルスに感染すると、両方のほっぺに赤い発しんが出ます。この様子から「りんご病」と呼ばれます。ほおがはれる前は、何も症状がないか、熱やだるさなどの軽い風邪の症状が出ます。



●大人のほうが重くなる

子どもには軽い病気ですが、大人がかかると頭痛や強い関節痛を起こしたり、重い合併症を起こしたりすることがあります。また、妊娠中にりんご病に感染すると、おなかの赤ちゃんに影響が及ぶことがあります。

●普段から手洗いをしましょう

りんご病は、ほおがはれる前の時期に感染力があり、ほおがはれて、りんご病だとわかるころにはもう人にうつすことはありません。そのため予防が難しいので、日ごろからこまめに手を洗って、家の中にウイルスを持ち込まないことが大切です。

