



8月保健だより

令和6年7月31日発行
社会福祉法人 青梅みどり福祉会
かすみ保育園

8月7日は鼻の日

意外と知らない正しい鼻のかみかた

鼻に花粉やほこりなどが入り込んだ時に、これらの異物を体の外に流し出そうとして、鼻水が出ます。鼻水はできるだけ外に出す方がよいので、正しい鼻のかみ方を心がけて上手に鼻水を出してあげましょう。間違った鼻のかみ方をしていると、鼻血が出たり、耳が痛くなったり、ときには気管支炎や肺炎につながることもあります。

鼻のかみ方のポイント

- ①片方の鼻をきちんと押さえ、**片方ずつ静かに数秒かけて**ゆっくりかむ。
- ②**鼻をかむときには、口から鼻を吸う。**鼻水を押し出すために空気たっぷり取り入れる。
- ③**ゆっくり小刻みにかむ。**慌てず、焦らず、少しずつかむようにする。
- ④**強くかみ過ぎない。**かみにくいときも、少しずつかむようにする。
- ⑤鼻をかんだ後の手は、何かをさわる前に**手洗いをする。**



8月の予定

1日(木) 身体測定

7日(水) 乳児検診



熱中症を予防しましょう！

乳幼児の体重の65～70%は水分です。1日に必要とする水分量は、体重1kg当たりで考えると大人より子どもの方が多くなります。

体重1kgあたり	大人：40～50ml	幼児：90～100ml
	学童：60～80ml	乳児：120～150ml



例えば…

- 体重 6kg：900ml前後
- 体重 11kg：1100ml前後
- 体重 15kg：1500ml前後

これぐらい1日に必要です！



のどが渇いてから水を飲むのは遅い！

子どもが「のどが渇いた」と言う時はすでに「軽い脱水」ということもあります。子どもの感覚と体の状態のズレがある為と言われています。少量でよいのでちょこちょこ飲ませるようにしましょう。水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物はとりすぎると食欲が落ち体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものもありますので気を付けましょう。

7月の感染症の報告は手足口病が15名、新型コロナウイルス感染症が1名、突発性発疹が1名、水いぼが2名でした。

8月7日の立秋を迎えるとようやく暑さの折り返し地点と言いたいところですが、真夏の日差しとジリジリとした暑さは、もうしばらくお付き合いが続きそうです。暑さに負けない身体作りをするためにもしっかりと食事を摂って、免疫力を低下させないよう生活リズムにも気を付けていきましょう。