



ほけんだより

令和7年7月31日
太宰府くじら保育園
看護師 原口

本格的な夏を迎え、毎日暑い日が続いていますね。

たくさん汗をかくと体力を消耗します。暑さで食欲が落ちたり、睡眠不足になると、体調を崩しやすくなります。「早寝、早起き、朝ごはん」でしっかり休息を取れるようにしましょう。

8月7日は鼻の日



鼻にはこんな役割があります

- ・呼吸をする
- ・においを嗅ぐ
- ・空気中のウイルスや細菌、ほこりなどが体の中に入るのを防ぐ

鼻を大切に！

鼻の奥は耳とつながっています。両方を同時にかむと耳を痛めたり、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に送られ、中耳炎の原因になります。鼻をかむ時は「片方ずつ、やさしく」かむように伝えましょう。



気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。完治後の登園の際には「登園届」や「登園許可書」が必要になりますのでお声掛けください。

ヘルパンギーナ

高熱と口の中の水ぼうし、口内炎が特徴です。のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴。



フル熱

(咽頭結膜熱)
のどと目に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、タオルは共有しないようにしましょう。



手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ぼうしができ、熱が出ることも。



★暑い夏を元気に乗り切るポイント★

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。



皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

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。



室温管理

高温・多湿な場合、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使しましょう。設定温度は27～28℃を目安にしましょう。

