



ほけんだより

保育園神田ベアーズ

2025年8月

看護師

せみの声が元気に響き、夏らしさを感じる日が続いています。暑いと体力が落ちて、食欲がわからないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりご飯を食べられる工夫をしましょう。



◎8月7日は
鼻の日です

◎意外と知らない正しい鼻のかみ方

鼻に花粉やほこりなどが入り込んだときに、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のがよいので、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など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、口から息を吸う。鼻水を押し出すために、空気を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、確実にかむことが大切。
- 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。



鼻水が長引くのは 病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう



かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水がでている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

※夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。

夏の外出時には、必ず紫外線対策をしてお出かけするようにしましょう。



8月の予定

- 8/5 (火) 0歳児健診
りす・うさぎ組身体測定
- 8/6 (水) こぐま・ぱんだ組身体測定
- 8/7 (木) きりん・ぞう組身体測定



💡 紫外線を防ぐポイント 💡

- ①日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- ②つばの広い帽子をかぶる
- ③日焼け止めを塗る
- ④長時間、日なたにいない
外出するときは、日陰で休憩する

