



## 8月 ほけんだより

R5年8月 ハート保育園

暑い日が続いていますが、園児たちの間では風邪症状のある子が増えています。溶連菌・RSウイルス・ヘルパンギーナ・胃腸炎等・・・今週に入ってから、うるま市でインフルエンザの報告も増えているようです。症状が酷くなると、薬が効くのも時間がかかるので早めの受診協力をお願いします。

### 1. 8月7日は「鼻の日」です 🍷

鼻は、呼吸の出入り口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割をはたしています。又、耳や喉と繋がっている為、鼻の症状を放置しておくとも中耳炎や喉の炎症を引き起こしてしまう事があります。

- ① 鼻水が出る→元気で食欲があり他の症状がない場合は、出た鼻水は優しくふき取りましょう。
- ② 鼻水が長引く→耳鼻科や小児科を受診しましょう。アレルギー性鼻炎や蓄膿症の事もあるので気を付けましょう。鼻水があり、耳をしきりに触るようなら中耳炎になっている可能性もあります。
- ③ 鼻の下が荒れ、赤くなっている→ワセリンやクリームを塗ってケアしましょう。

### 2. 夏場の水分補給について

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、取りすぎると食欲が落ち体力低下にもつながります。又、ジュースはもちろんですがスポーツドリンクにも糖分が多いので、虫歯の原因にもなります。出来るだけ水や麦茶などを取りましょう。