# 8月のほけんだより

令和　5年　8月2日
大津市立天神山保育園

毎日猛暑が続きますね。子ども達は連日夏の遊びを楽しんでいます。たくさん汗をかくと体力が消耗するので、しっかり水分補給をすること、食べること、眠ることが大事です。体をしっかり休めて、無理せず暑い夏を乗り切りましょう。

## 今月の保健行事予定

《身体計測》
1日（火）　すみれ組
2日（水）　さくら組
3日（木）　たんぽぽ組
4日（金）　つくし組・もも組

～～子ども達の様子～～

7月は流行する病気もなく、比較的元気に登園してきてくれる子が多い月でした。テレビなどでは熱中症に関する話題も多く、保育園では、環境省の熱中症警戒アラートを参考にし、園内の数か所で熱中症指数を確認し、適切な水分補給に努めて予防しています。よく寝て朝食をしっかり摂ることにより、夏バテや熱中症になるリスクは下がります。お子さんの様子がいつもと少しでも違うところがあれば、登園時に教えていただけると、日中の体調管理の参考になります。よろしくお願いします。

## ◀◀プライベートゾーンの話▶▶

プールが始まって水着に着替える機会が多いので、すみれ組とさくら組にプライベートゾーンの話をしました。プライベートゾーンとは、体の内部と繋がっている直接、妊娠・出産・生命に関わる場所で、他人が勝手に見たり触れたりしてはいけない場所。具体的には、口・胸・お尻・性器のことで、子どもたちにはわかりやすく、「水着で隠れる場所と口はプライベートゾーン」と伝え、プライベートゾーンは、

①自分だけの大切な場所で他人に見せてはいけない部分
②触って良いのは自分だけ
③お家の人とお風呂に入るときや、お医者さんに診てもらうとき以外は他の人に見せない部分、だから自分以外の人のプライベートゾーンも見たりのぞいたりしない
④プライベートゾーン以外の場所も、みんなの体は大切と話をしています

プライベートゾーンだけでなく、子どもの体はどこも大切です。このことをきっかけに、自分を守る力をつけてもらえればと思います。

◎子どもに多い鼻の病気◎

❖アレルギー性鼻炎
ほこり、ハウスダストに注意！鼻づまりが長引くときは、かかりつけ医に相談を。

❖副鼻腔炎
風邪などが原因で鼻の奥に広がる空間（副鼻腔）に炎症を起こした状態が続くと「副鼻腔炎」です。放置しておくと、長引いて慢性化するので早めに治療を受けましょう。「ネバネバして黄色っぽい鼻水」「においがわかりにくい」「咳が続く」などの症状に注意を。

アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎、風邪による急性鼻炎が原因で鼻の炎症が起こり、痒みを感じて鼻をいじって、鼻血を頻繁に出す場合もあります。このような場合は耳鼻科受診をお勧めします。

## たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばそう！！

暑さで体力を消耗した身体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう。

◆30分～1時間前にエアコンを付けて
寝る前から冷房をつけて寝室をひやしておくことで蒸し暑さを感じることなく眠れます。

◆子どもの冷え対策
子どもはノンレム睡眠と呼ばれる深い眠りに入る比率が高いので寝相が悪くなりがちで、掛物もすぐにずれて、お腹が冷えてしまうこともあります。そんな時は、お腹を守ってくれる腹巻や、タオルケットなどを長細く折ってお腹の上にかけておくと、寝返りを打ってもお腹にくっついていきます。

◆エアコンの風は上向きに設定
下に設定すると、子どもの身体に直接冷たい風が当たる為身体が冷えて、翌日だるさを感じることがあります。

◆温度設定は27～28℃くらいで
就寝時に子どもが脱水症状をおこさないよう蒸し暑い夜はなるべくエアコンで気温を調節しましょう。ただし設定温度が低くなりすぎると身体が冷えて逆に体調を崩してしまう恐れがありますのでご注意ください。