



ほけんだより8月

めぐみの木病児保育室

猛暑が続いています。食欲が落ち、つい冷たい飲み物やデザート類に手を伸ばしてしまいがちですが、3食の食事から栄養を摂り、夏バテを予防していきましょう。また、体調やケガに気を付けながら、楽しい夏の思い出を作りましょう。

お休みの日の水遊び、ここに注意！

お休みの日も、プール遊びや水遊びをして過ごすご家庭が多いのではないのでしょうか。子ども達が大好きな水遊びですが、体力の消耗が大きい一面や、大きな事故につながってしまう恐れもあります。子ども達が安全に水遊びを楽しめるよう、ポイントをまとめました。

① 水分補給は前もって！遊んだ後は、しっかり休息を

遊ぶ前・遊んだ後に必ず水分補給をしましょう。遊んでいる最中も、小まめな水分補給を心がけてください。また、たくさん遊んだ後は、昼寝をしたり、早めに就寝するなど、翌日に疲れが残らないような工夫をしましょう。



② 必ず大人が付き添って！気温水温のチェックも忘れずに

子どもは転びやすい上に、腕力が弱く自分で起き上がることが難しいです。水深が浅くても、溺れる危険があるため、必ず大人が付き添って見守りましょう。また、家庭用の小さなビニールプールでは、水がすぐに温まってしまうことがあります。暑すぎる日は、水温にも注意しましょう。



③ アウトドアでは大きな事故に注意！

川や海で遊ぶときには、万が一に備えて、子ども用のライフジャケットを着せると安心です。また、石やガラスなどによるケガを防ぐために、滑りにくく、脱げにくい靴を履かせましょう。川では、上流で振った雨やダム放流などで急に水かさが増えることがあります。海では、遠い台風や低気圧の影響で高波になることがあります。必ず、周辺の気象情報のチェックをおきましょう。



8月7日は鼻の日です

鼻はどんな働きをしているの？

空気の加湿・加温・フィルター

乾燥した冷たい空気は、鼻から吸い込まれ、鼻腔を流れる間に加温・加湿されています。また、鼻毛や鼻粘膜がフィルターとなり、空気に含まれている病原体やほこりが、身体の中に直接入らないようになっています。

匂いをかぎ分ける

鼻腔上部の嗅粘膜には、匂いを感じとるセンサーの働きがあります。センサー→嗅神経→脳へと情報が伝わると、匂いをかぎ分けることができます。人間の嗅覚は、他の動物に比べると劣るとされていますが、それでも40万種もの匂いを嗅ぎ分けることが出来ると言われています。

このように、鼻にはフィルター機能や嗅覚など、外敵から身体を守る役割がありますが、現代の子ども達の多くが鼻呼吸ではなく、口呼吸(口がポカンと開いた状態)になってしまっているそうです。

口呼吸をしていると…以下のデメリットがあります。

- 病原体を直接吸いこんでしまうため、感染症のリスクが高まる
- 口の中が乾燥しやすく、虫歯や歯周病のリスクが上がる
- 口周りの筋肉が発達せず、歯並びや顔立ちに影響が出る



生まれたばかりの赤ちゃんは、鼻呼吸をしています。「花粉症やアレルギー疾患の増加」「軟らかい食事が多く、口腔機能が発達しにくい」「マスク生活」「長時間のスマホやゲームによって会話が少ない」などの理由により、いつの間にか、口呼吸になってしまう子が多いそうです。生活習慣を見直したり、鼻水・鼻詰まりがある場合は受診をしたりして、鼻呼吸を意識した生活を心掛けましょう。