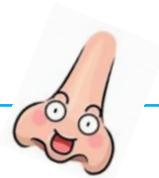




津市保育こども園課
令和8年8月

本格的な夏がやってきました。暑い日が続いており、たくさん汗をかくことと思います。そうすると体力を消耗しやすくなり、食欲も落ちやすくなります。しっかりと休息を取り、体調の変化に気をつけながら、元気に過ごしましょう。

8月7日は「鼻の日」です



鼻の役割は・・・

- ☆ 呼吸をします。
- ☆ 鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。
また、その空気の湿度や温度を調節します。
- ☆ においをかぎます。
- ※ 鼻をかむときは片方ずつ静かにかみましょう。両方を同時にかむと耳を痛めることがあります。また、鼻の穴に物を入れないように注意しましょう。

あわて
ないで!

鼻血が出たときの 対応を知っておこう

血を見るとびっくりするものですが、子どもの鼻の粘膜は敏感なため、ちょっとしたことで鼻血が出ます。正しく対応すれば数分で止まることが多いので、落ち着いて対応しましょう。



① 鼻をぎゅっと つまむ

鼻の骨の下の方の軟らかいところを強めにつまんで圧迫します。子どもが不安にならないよう、優しく声をかけてあげて。



② うつむく姿勢で静かに 過ごす

鼻血が止まるまで、静かに過ごします。子どもが鼻を触ると止まりにくくなるので、だっこしたり絵本を読んだりあげたりするとよいでしょう。

鼻血が出たとき **ダメ** なこと

- ✗ あお向けに寝かせる
- ✗ 上を向かせる
のどに回った鼻血を飲み込んでしまいます。
- ✗ うなじをたたく
鼻血を止める効果はありません。

清涼飲料水の飲みすぎに気をつけましょう

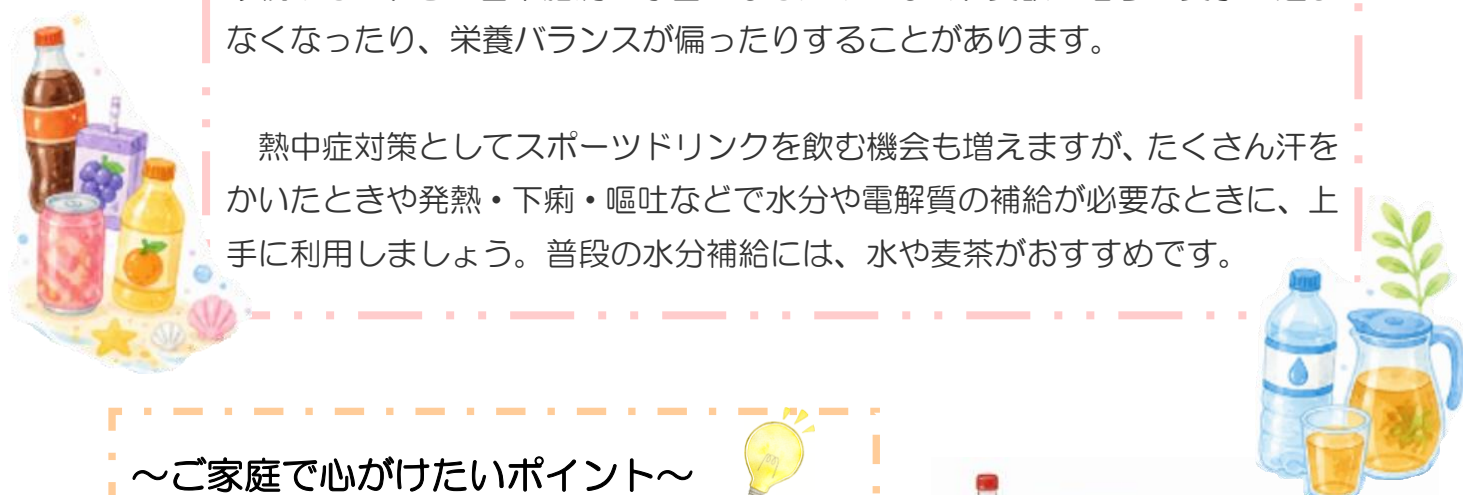
夏は、水分補給の機会が増えます。ジュースや乳酸菌飲料、炭酸飲料、スポーツドリンクなどを飲むこともあると思いますが、これらの清涼飲料水の中には、糖分が多く含まれているものがあります。糖分の多い飲み物を習慣的に飲み続けると、むし歯や肥満の原因になるだけでなく、食欲が落ちて食事が進まなくなったり、栄養バランスが偏ったりすることがあります。

熱中症対策としてスポーツドリンクを飲む機会も増えますが、たくさん汗をかいたときや発熱・下痢・嘔吐などで水分や電解質の補給が必要なときに、上手に利用しましょう。普段の水分補給には、水や麦茶がおすすめです。

～ご家庭で心がけたいポイント～

- 普段の飲み物は、水や麦茶を選びましょう。
- ジュースは、おやつの時間などに量を決めて楽しみましょう。
- 外出時は、水や麦茶を持参すると安心です。
- 飲み物の栄養成分表示を見て、糖分の量にも目を向けてみましょう。

暑い夏を元気に過ごすためには、「何を飲むか」も大切です。ご家庭でも飲み物の選び方を見直し、上手に水分補給をしましょう。



	炭酸飲料 (500ml/1本)		角砂糖 約17個
	フローズンドリンク (350ml/1杯)		角砂糖 約14個
	スポーツドリンク (500ml/1本)		角砂糖 約9個
	微糖コーヒー (185ml/1本)		角砂糖 約4個
	乳酸菌飲料 (100ml/1本)		角砂糖 約4個

※この表は目安です。商品によって砂糖の量は異なります

今年は、6月下旬ごろから**手足口病**、**ヘルパンギーナ**が増加しており、県内全域で乳幼児を中心とした流行がみられています。また、**新型コロナウイルス感染症**の流行もみられています。

今後さらなる感染拡大が懸念されるため、手洗い等感染予防対策をお願いいたします。

