



ほけんだより

令和8年7月31日
河南町立中村こども園
保健室



カンカン照りの太陽の中、せみの鳴き声が響き渡っています
本格的な夏ですね。汗をたくさんかくと体力を消耗します
食欲も落ちやすくなりますが、きちんと食べてしっかりと
睡眠をとり体調の変化に気をつけながら元気に夏を楽しみ
ましょう



ふだんの水分補給 何が最適？

水・お茶

いつもの水分補給は余計な糖分が入っていない水がおすすめです
お茶はカフェインが入っているので注意しましょう



スポーツドリンク

運動をしてたくさんの汗をかいたときは、スポーツドリンクもいいでしょう
ただし、糖分が多いので飲み過ぎには注意しましょう



食事

実は飲み物だけでなく食事からも水分をとっています
食欲がなくても食事は抜かないようにしましょう



かしこい水分補給が夏の元気のカギ

8月7日は鼻の日

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時に、これらの異物を体の外に流し出そうとして鼻水がでます。鼻水はできるだけ外に出す方がよいので、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とかむ
- 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です
- ④ 鼻をかんだ後の手は、何かに触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出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い