

ほけんだより 8月

7月の病気休み

熱…17日/11人 昨日熱…8日/8人 咳・鼻水…7日/5人 気管支炎…3日/1人
嘔吐…1日/1人 胃腸炎…2日/1人 耳痛…2日/1人

感染症→ 手足口病…6日/4人 ヘルパンギーナ…1日/1人

お盆の時期、なすやキュウリで牛や馬のような飾りを作ってお供えしてあるのを見たことがありますか？お盆にはご先祖様があの世から現世へ降りてくると言われていて、この野菜の動物たちはご先祖様の乗り物なのです。最近は車や飛行機などの変化形もあったり。ご先祖様を思っ
て作る心には変わりはありませんね。今年は全国的に手足口病が流行しています。夏も本番に入り、緑丘保育園も《夏の感染症》が増えてきました。子どもも大人も夏カゼ、要注意です！

「えっ!間違ってる?」夏の健康知識

いつもスポーツドリンクで水分補給?

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給してるよ」という人は要注意! 運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎに。

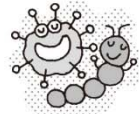
★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。



夏にひくから夏カゼ?

カゼの原因はウイルスですね。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。

★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。



8がつ7にち 鼻の日

正しいのはどれ?

- 1 魚の鼻は、においを感じない
- 2 魚も鼻で呼吸をしている
- 3 魚には鼻の穴が4つある

ヒトの鼻と魚の鼻の役割の違いは

ヒトの鼻は、呼吸のための空気の通り道になっています。魚の鼻の穴は、前に2つ、後ろに2つあって、トンネルみたいに水が通りぬけます。呼吸には役立つたないけれど、においを感じることができます。ヒトが鼻の奥ににおいを感じるしくみを持っているのと同じですね。

