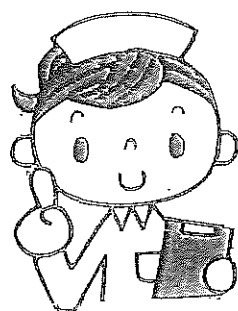


健康だより

2025 年度 8 月
ともしび保育園

暑い日が続いています。暑さのなかでも夢中になって遊ぶので、水分補給は十分気をつけていきましょう。出かける際もけがなどないよう気をつけて、楽しい思い出をいっぱいつくってきてくださいね。



地域では、溶連菌感染症、感染性胃腸炎が流行っています。

<鼻の日～8月7日>

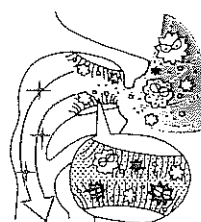
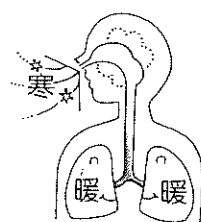
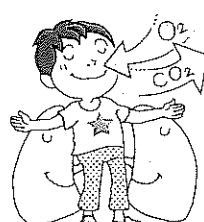
★鼻の役割

においをかく

呼吸する

吸い込んだ空気をあたためる

吸い込んだほこりを取り除く



保育園で、鼻水が出ている子が多くみられます。

鼻水の量が多い、のどの奥にほいて咳が出る、鼻づまりがあるなど、症状は様々ですが、長引く鼻水は、2 次感染の危険もあるため早目の受診をお勧めします。

<夏のぐっすり睡眠プラン>

夏はよく眠れないから苦手という人も多いです。ちょっとしたことから始めてみましょう。

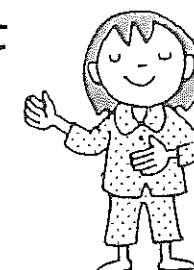
★シャワーで済ませず湯ぶねにつかる

就寝の 2～3 時間くらい前に、ぬるめのお湯につかりましょう。温まったからだを冷めてくる頃に眠くなります。



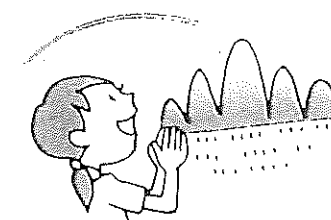
★パジャマは素材は綿や麻がおすすめ

吸水性、吸湿性がよく、肌触りもよい素材で、ゆったいたものが涼しくておすすめです。



★まずは早起きをする

早起きして、朝の涼しいうちに活動しましょう。



<虹の色はなん色？>

雨上がりの空にかかる虹。特に夏の夕立のあとにはよく見られます。

「虹はなん色でしょうか」 7 色？

同じ質問を外国ですると、5 色、6 色のこともあれば、2 色や 8 色と答える人もいます。

同じものを見ていても、国や文化の違いによって、とらえ方や表現がことなることもあるようです。

虹は、赤から紫のグラデーションです。間の色を「なに色に見ようとするか」などの違いからくるのかもしれませんが。

今も世界のどこかで虹は出ています。

なん色であろうと、誰もが虹を見上げて、「きれいだな」と思える世界がいいですね。