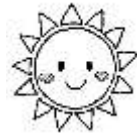


# おひさまだよ



2019.7.30  
せんだの森

梅雨も明け、セミの鳴き声や強い日差しに夏本番を感じている今日この頃。真夏日や熱帯夜が続くと、十分に睡眠がとれなかつたり、食欲が落ちたりして、体調を崩しやすくなります。基本的な生活リズムを整え、水分補給や睡眠をしっかりと、暑さに負けず元気に夏を乗りきりましょう。

## 暑い夏を元気に過ごすためには…

高温多湿な日本の夏は、暑い屋外からクーラーのきいた涼しい室内に移動するだけでも、激しい気温の変化で体に負担がかかります。体温調節や内臓機能の働きなど、生命活動に深く関わる自律神経にも影響を与え、体調を崩しやすくなっています。また、睡眠不足や食欲不振なども気になるところです。元気に過ごすために気をつけていきたいですね。

対策①  
体にとって快適な環境を整えよう

対策②  
適度な運動で汗をかくことも大切

対策③  
栄養バランスのとれた食事で、夏の元気をサポート

対策として、クーラーのつけ方を見直していきましょう。子どもや高齢者は、室内でも熱中症を起こす危険性があるため、クーラーを適切に利用することが必要ですが、冷えすぎには要注意です。クーラーの設定温度が24度を下回ると、外気温との差が激しくなって体調不良の原因になります。28度を上回らない設定を心がけ、就寝時はおやすみモードを利用するなど、快適に眠れる環境をつくりましょう。



汗を分泌する機能を持つ「汗腺」は2歳半ごろまで増え続けます。乳幼児期にたくさん汗をかくことで新陳代謝が活発になり、元気な体になります。

### 汗の働き

- ①汗が蒸発する際から体の熱を下げて体温調節をします。
- ②体の水分量を調節します。
- ③疲労のもとになる物質を排泄します。
- ④自律神経のバランスを整えます。



体をつくる  
→「タンパク質」  
エネルギーになる  
→「糖質」「脂質」  
体の機能を正しく維持する  
→「ビタミン」「ミネラル」

偏りがちな栄養に旬の夏野菜も大活躍！！



## ～鼻は細菌・チリを防ぐバリアード～

### 8月7日は鼻の日です

#### 鼻のしくみと働き

- ・息をする…空気中のほこりや細菌を取り除き、吸い込んだ空気の湿度や温度を調節するというエアコンのような働きをします。
- ・“におい”をかぐ。
- ・声の音色を出す…鼻がすっきりと通っていると、発音もきれいに響きます。

#### 鼻はゆっくりと片方ずつかみましよう

鼻をかむ場合、ゆっくりと片側の鼻の穴を押さえながら、少しずつかむように教えましょう。強くいっぺんにかむと鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。



#### もし鼻血がでたら・・・

- ①頭を高くして楽な姿勢で座る。
  - ②鼻を抑え圧迫する。
  - ③鼻の付け根(目と目の間)を冷やす。
- ※横に寝かせると、血液がのどに流れ込み苦しくなってしまいます。  
手当をしても血が止まらないようなら病院を受診しましょう。

※鼻水は鼻の病気のバロメーター。長時間出続けるようなら要注意です。心配な時は耳鼻咽喉科を受診しましょう。

※乳幼児は、鼻づまりが授乳や睡眠に大きく影響するので注意が必要です。

## 8月のほけん指導

8月16日(金)のほけん指導は、「鼻の役割」について行ないます。

7月の保健指導では、夏の過ごし方について行いました。水分を摂らないと体の中はどうなるのか、どんな水分を摂ったらよいのかなどを一緒に考えました。梅雨も明け、これからが夏本番です。こまめな水分補給と休息に気をつけて暑い夏を元気に過ごしていきたいですね。

### 8月の当番医

4日(日)	なかよし小児科	943-1774	石井内科	936-1111
11日(日)	坂本眼科小児科クリニック	946-6656	やまてクリニック	962-2832
12日(月)	井上小児科内科医院	976-4820	石井内科医院	923-2972
13日(火)	さいとう小児科	924-4150	渡邊内科クリニック	920-2327
14日(水)	いぶき小児科	925-3482	黒瀬クリニック	926-1331
15日(木)	小池やすはら小児クリニック	932-3512	山本クリニック	976-0051
18日(日)	こどもクリニックはぐくみ	970-1180	柴田内科	962-3633
25日(日)	やすはらこどもクリニック	953-1152	神辺内科	925-2567

小児の休日・夜間の診療については福山夜間小児診療所(年中無休)084-922-4999

で受け付けています。診療時間は19:00~23:00です。

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。