

にこにこ No. 4 (保護者向け保健だより)

長い夏休みに入ります。今年度の夏休みは 42 日です。新型コロナの感染状況や予防接種の動向も気になるところです。感染予防をしていただきながら、お子さんと夏休みをお楽しみください。また、1学期に様々な治療のお勧めを配布させていただきました。受診がまだのご家庭は、夏休みを利用して是非受診されますようおすすめいたします。

夏休みの生活について

食事や睡眠、水分が不足すると、体力や免疫力が落ち、熱中症や夏風邪にかかりやすくなりますので、夏の暑さに負けない体づくりを意識して、ご家庭での体調管理をしていただくようお願いいたします。

あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意!

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる



熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう!

睡眠の常識

これってあってる?



眠くなくても、時間がきたら寝床に入る

✕ 眠くないのに寝ようとする、プレッシャーでかえって頭がさえることも。

寝床で本を読んだり、テレビを見たり、食べたりしちゃダメ

○ 寝床で睡眠以外のことに時間をかけると、「ここは寝る場所ではない」と脳にすりこまれ、寝つきが悪くなります。

眠くなるまで別の部屋で本を読んだり音楽を聴いたりしてリラックスしよう。

昼寝をすると夜眠れなくなる

✕ 20分くらいの昼寝なら頭がスッキリします。でも夕方や30分以上の昼寝は夜の睡眠に悪影響があるのでダメ。

夏休みは寝坊できるので夜ふかしもオッケー

✕ もちろんダメ! 夏休みも早寝早起き!



8月7日は鼻の日です

実験してみよう

息を止めずに、飲みこむことはできますか？

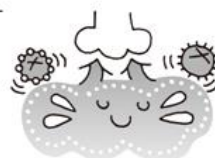


私たちののどには空気が通る気道と、食べ物が通る食道が並んでいて、この2つはのどの奥でつながっています。でもそれだと食べた物が気道に入らないのでしょうか？

私たちが物を飲み込むときには、気道の入り口が自然にふさがれます。だから食べ物は食道に、空気は気道にスムーズに入っていきます。このしくみのために、息を止めずに物を飲み込むことは、絶対にできないのです。

8月7日は
鼻の日

鼻は空気中の花粉やホコリ、細菌やウイルスを取り除き、ちょうどいい温度・湿度の空気を肺に届けてくれています。ただの空気の通り道ではないのです。



ズルズル鼻水…気になるときは

鼻水の状態でこんなことがわかります

『透明でサラサラ』

カゼのひき始めかもしれません。

くしゃみや目のかゆみがあればアレルギー性鼻炎の可能性も！

『粘り気がある薄い色(透明～黄)』

カゼが治りかけているときです。頭痛や吐き気などは他の病気の疑いもあるので受診を！

『色が濃く粘り気がある』

副鼻腔炎の症状かもしれません。長引く場合は耳鼻科に相談しましょう！

まずはしっかり体を休めることが大切です。

他にもおうちでできるケアは…

『部屋の加湿』

鼻の通りを良くして、呼吸が楽になります。

『こまめに鼻をかませる』

ゆっくり片方ずつかませましょう。ガーゼなどで優しくふき取るのも良いです。



アウトメディアをしてみましよう！

夏休みにはたくさんの自由時間がありますね。その時間をスマホやゲームに使うだけで過ぎていくのはもったいないです。いつもはあまりしない読書、お手伝い、料理、絵を描く、アナログゲームなど幅広く様々なことにチャレンジすることで、新しい発見や好きなことが見つかるかもしれません。