



ほけんだより

四国大学福祉会
2022年8月号



本格的な夏がやってきました。強い日差しの中で心配になるのが熱中症です。気温の高い時間帯の戸外活動は避け、お出かけの際は必ず帽子をかぶり、水分をこまめに摂りましょう。暑さのために食欲がなくなったり、外気と室内の気温差に体調を崩したりしやすくなります。麺類など、のど越しのよい食事を摂る・お風呂に入ってさっぱりする・早寝早起きで生活リズムを整えるなどして、暑い夏を元気に過ごしましょうね。また、感染症予防のため、引き続き毎日の健康観察をよろしくお願いいたします。



～8月7日は鼻の日です～



・ 呼吸をする

鼻の中に入った空気は温められ、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます。

・ においをかぐ

においをかいで、危険から身を守ります。

・ 声の音色を出す

鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます。

鼻血が出たときの対処法

① 鼻の付け根を押さえる

乳児は縦抱き、幼児は座らせて、鼻の付け根を強めにつまむ。
鼻血がのどに入らないように、少し前かがみにするとよい。
鼻の付け根を冷たいタオルなどで冷やすのも止血に有効。



② 5分ほどして血が止まっているようなら、更に5分ほど安静に過ごす。

鼻に詰め物をする場合は、ティッシュよりガーゼにする。
(抜く時に粘膜を傷つけないため)

*鼻血が10分以上止まらない、一日に何度も出る、顔色が悪い→耳鼻科を受診しましょう！



クイズ！正しい水分補給はどっちかな？

？飲み方は？

- Ⓐ 1回にたくさん飲む
- Ⓑ 1回量を少なめに、回数を多く飲む

？飲むなら？

- Ⓐ 炭酸水やジュース
- Ⓑ 水や麦茶

？いつ飲む？

- Ⓐ のどが乾いたら飲む
- Ⓑ のどが渴く前から飲んでおく

答え:全部Ⓑが正解 子どもはのどの渴きに気づきにくいので、大人が前もって飲ませるようにしましょう。