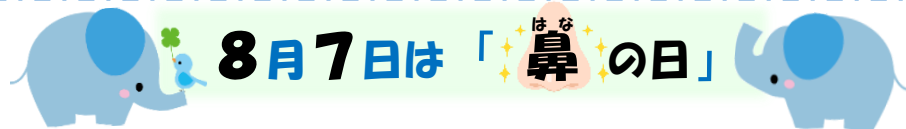


ほけんだより ～ラポール～ 8月号

るんびに一保育園

梅雨が明け、カンカン照りの太陽とともに本格的な夏がやってきます。眩しい太陽に負けないぐらいの眩しい笑顔がたくさんみられる楽しい夏になるとよいですね。7月はリンゴ病などの感染症や発熱など体調不良による欠席がどの園でもみられました。新型コロナウイルス感染症も通年みられています。今一度、熱中症対策とともに感染症対策も見直して、健康で楽しい夏を過ごしましょう。



8月7日は「**鼻**の日」

鼻があるのは
何のため？

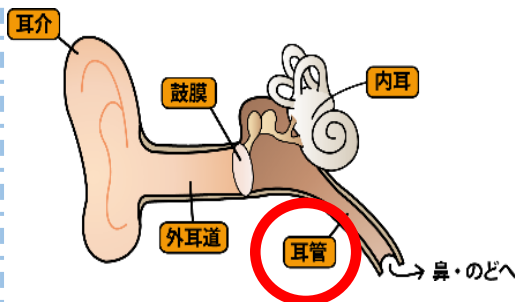
- ① においを感じる
- ② 呼吸をする
- ③ 空気中のゴミやウイルスなどが体内に入るのを防ぐ
- ④ 体に入る空気の湿度や温度を調節する(加湿器やエアコンのような役割)

正しい鼻の
かみ方は？

片方ずつ、ゆっくり、何回かに分けてかむ。

✕ 左右両方一緒にかむ。強く1回でかみきろうとする。

鼻の奥には耳につながる管の入り口があります。この管は、耳の中の分泌物を鼻に流し出し、空気を鼻から耳に入れるという役割があります。これにより耳の鼓膜は正常に働きます。左右の鼻を同時に強くかむと、耳につながる管の機能が障害され、中耳炎になりやすくなります。ひどい場合には鼓膜に出血がおきたりします。



鼻血が出たら？

顔をうつむき気味にして座り、
小鼻を5～10分くらい
グッと強めに
つまみます。



夏本番！

引き続き、**熱中症** に**厳重警戒**！！



暑いとはいえ、楽しいお出かけも多いこの季節。今年は気温だけでなく、「**熱中症(特別)警戒アラート**が発表されているか」や「**暑さ指数**」の確認も行って、どんなお出かけをするか、どんな熱中症予防対策をするかの判断をおすすめします。彦根市メール配信システムでは、アラート発表時にメール配信をしているほか、環境省の熱中症予防情報サイトでは、全国各地域の熱中症警戒レベルが公開されています。うまく活用しながら熱中症予防対策をして、お出かけを楽しんでくださいね。

暑さ指数(WBGT)	注意事項
35以上 熱中症特別警戒アラートの発表	気温が特に著しく高くなることにより、熱中症救急搬送者数の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じるような、熱中症による人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがある。
33以上 熱中症警戒アラートの発表	気温が著しく高くなることにより、熱中症救急搬送者数が大量に発生する可能性があり、熱中症による人の健康に係る被害が生ずるおそれがある。
31以上 危険	運動は原則中止
28～31 厳重警戒	激しい運動は×
25～28 警戒	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
25未満 注意	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

彦根市メール配信システム

(すでに登録しておられる方も、
「熱中症警戒アラート」の項目追加が必要です)



環境省 熱中症予防情報サイト

(アラートや暑さ指数の説明あり。
暑さ指数は3日間の予報も出ています)



★お出かけの際には、念のため『保険証』を持って行くと安心です。
また、心配な場合は、お出かけ先の病院などを事前に検索しておく
と緊急時に慌てずに対応することができます。