

ほけんだより 8月

令和5年度
社会福祉法人大谷会
看護師



8月7日は
耳鼻科の日



鼻の病気で「副鼻腔炎（蓄膿症）」の早期発見、早期治療を目的に制定されたとされています。鼻の中に侵入したウイルスや細菌により、副鼻腔の粘膜が腫れて鼻水や膿がたまるとウイルスや細菌が増殖し、炎症が起きます。風邪の症状が落ちついても鼻の症状が続くようなら、早めに耳鼻科受診をお勧めします。



防ごう 子どもの熱中症

子どもの熱中症を防ぐポイント

子どもは大人よりも熱中症になりやすいです。汗をかく機能が未熟で体に熱がこもりやすく、地面からの照り返しを強く受けるためです。

- 水筒を持ち歩かせ、のどが渇く前に水分を取らせる
- 通気性が良く、汗をよく吸う服を着せる
- 帽子をかぶらせる
- 日陰や室内でこまめに休ませる



なりやすいのはこんな人
夏バテに



- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう



チェックがたっくさんついた人ほど 夏バテの危険 大!

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう!



野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。



キュウリ

キュウリの95%は水分！ミネラルも豊富で、熱中症予防に効果的です。

トマト

疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富です。

枝豆

疲労回復効果があるビタミンB₁、皮膚の健康を保つビタミンB₂が豊富です。