



8月のほけんだより



令和7年8月発行
嘉麻市病後児保育室
にこにこルーム

Tel 0948-52-0700



夏まっさかりの8月、子どもたちは、水遊びで夏を満喫しています。しかし、思った以上に体力を消耗していることもあります。疲れたときや体力が落ちているときは無理をせずに、睡眠と食事をしっかりとして元気に暑い夏を乗り切りましょう。

8月7日は
鼻の日

鼻はにおいをかくだけでなく、
いろいろな働きをします。

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。

においをかく

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。

これってOK？

下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう
水分補給が大切。また、胃腸に負担の少
ない食事をとりましょう。

おすすめ

リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すり
おろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症
状が落ち着くまでは続けま
しょう。

やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給
にもなります。

避けたいもの

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化さ
せるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど
脂肪を多く含み、腸に負担
をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜

消化がよくなり、下痢を悪
化させるため避けましょう。

低年齢ほど危険な 熱中症

本格的な夏がやってきました！ 強い日
ざしの中で心配になるのが熱中症です。
0、1、2歳のころは、体温調節の機能が
未熟で、代謝も活発なので、多くの水分
が必要です。こまめな水分補給を！

こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ！

- ☐ 唇や皮膚がかさかさしている
- ☐ おしっこが普段よりも少ない
- ☐ 暑いのに汗をかいていない
- ☐ 顔色が赤い、または青白い
- ☐ だっこをすると体がほてっている
- ☐ 一日中、うとうとしている
- ☐ ぐったりしている



こんなときは救急車を！

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない



病後児保育室 にこにこルーム

今年度より登録申請・利用申し込みはオンライン
でのご協力をお願い致します。用紙での登録申
請・利用申し込みも可能です。詳しい内容につい
ては病後児保育室にこにこルームへお電話下さい
(0948-52-0700)

- ・かかりつけ医の書類が必要です
- ・利用料金…無料
- ・病気回復期のお子様を対象です
- ・生後6ヶ月～小学校6年生まで