

保 健 だ よ り

2025 年 令和 7 年 8 月号(第 494 号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

8 月 7 日は鼻の日です

○鼻にはこんな役割があります○

- ・呼吸をする ・においをかぐ
- ・空気中のウイルスや細菌、ほこりなどが体の中に入るのを防ぐ

鼻を大切に！

鼻の奥は耳(中耳)とつながっています。両方を同時にかむと耳を傷めたり、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に入り、中耳炎の原因になります。鼻をかむときは片方ずつ、やさしくかむよう声をかけてあげましょう。



野菜を食べよう！！

今月は「きゅうり」です。

成分の約 95%が水分で、カリウムが比較的多く含まれています。カリウムは体内の水分を外に出そうと働く際に、体の熱を逃がし、体温を下げます。夏の暑い時期に食べるにはぴったりの食材です。

細切りにしてハムと和えてサラダにしたり、カットしただけでそのまま食べたり、そうめんと一緒に食べたり、夏バテの時でも食べやすいと思います。



猛暑が続いています。こどもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配り、熱中症を予防しましょう！



夏の皮膚トラブル



あせも

おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は症状が悪化する場合もあるので、注意しましょう。汗をよく吸う綿の肌着やシャツを着せましょう。

虫刺され

野外での活動が増えると、虫刺されができてしまいます。虫除けスプレーは子どもに使用できるものか事前に確認をしましょう。

とびひ

虫刺されや湿疹などで傷ついた肌を汚れた爪でひっかくと傷口に細菌が感染してとびひになります。とびひになると傷が治りにくいです。かゆみの強い水疱ができて、かき壊した手で他の所をかくと、どんどんひろがります。

ケアは・・・

シャワーなどで汗を良く洗い流します。外出先などでは、濡らしたタオルで汗を拭き取りましょう。

ケアは・・・

- ① 刺されたところを水で洗い流します。
- ② 濡らしたタオルやハンカチで包んだ氷などで冷やすと、かゆみが和らぎます。

ケアは・・・

シャワーを浴び、皮膚を清潔に保ちます。かき壊して広がる、周りに感染するのを防ぐためガーゼなどで保護することができます。

乳幼児健診を受けましょう！

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の対象時期になると案内があります。親子健康手帳アプリ「なは DE 子育て」by 母子もしくは、お電話にて予約をお願いします。

お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962