

ほけんだより 8月

令和3年8月3日
せいしん幼稚園
第二せいしん幼稚園

夏真っ盛り、日差しや空気の暑さが厳しさを増してきました。水分補給・栄養補給に気をつけて、休息と活動のバランスをとりながら夏を乗り越えていきましょう！



8月の保健目標

「鼻を大切にしよう」



8月7日は
鼻の日

鼻は呼吸の出入り口であり、また、においをかぐ感覚器でもあります。動物は鼻呼吸が基本です。鼻には空気を温めたり、加湿したり、埃などを取り除いたりする機能があり、空気を体に適した状態にしてくれます。鼻づまりやくせなどで口呼吸になる時がありますが、口呼吸は本来不自然な呼吸法なのです。

こんな症状がある時は注意を

口で息をしている



鼻づまりなどがあり、鼻呼吸ができずに、常に口呼吸をしている場合。

疑われる病気

・急性副鼻腔炎

- ・慢性副鼻腔炎
- ・アレルギー性鼻炎
- ・アデノイド

くしゃみを連発する



かぜのひき始めや、アレルギー性鼻炎などが原因で起こります。また、鼻に入った異物によって出ることもあります。

疑われる病気

- ・急性副鼻腔炎
- ・アレルギー性鼻炎

鼻をよくこする、鼻の周りが荒れている



鼻をいじる、鼻をよくかく、指を入れるなどの癖がある場合、鼻に何らかの症状があることが考えられます。

疑われる病気

- ・アレルギー性鼻炎
- ・鼻腔異物

においを感じない



嗅覚の低下は子どもの場合、多くは自覚がなく、成長すると自覚したり、周囲が気づいたりすることがあります。

疑われる病気

- ・急性副鼻腔炎
- ・アレルギー性鼻炎
- ・嗅覚障害

鼻漏(鼻水)が止まらない



かぜやアレルギーによるものが多く、外気温の変化で出る場合もあり、まれに異物が入っていることもあります。

疑われる病気

・急性副鼻腔炎

- ・慢性副鼻腔炎
- ・アレルギー性鼻炎
- ・鼻腔異物

鼻血が止まらない、頻繁に出る



鼻をいじると鼻血が出やすくなります。鼻血が止まりにくいことから血液の病気が見つかることもあります。

疑われる病気

・アレルギー性鼻炎

- ・血液疾患(血友病、白血病など)

「With コロナ」時代の熱中症予防

昨年から世界中で流行している新型コロナウイルス感染症により、マスクの着用が生活の一部になっています。そんな中、まだまだ暑い日が続いています。感染症対策と熱中症対策を両立するためのポイントをご紹介します。

○ マスク着用について

マスクの着用により吸い込む息が温められ、マスクのフィルター作用により通常の呼吸より労力が必要です。また、顔面からの放熱量が減少し、熱がこもりやすくなります。顔色や表情、汗の量が見づらくなる可能性もあります。



○ 外出制限中の生活について

ステイホームが呼びかけられ、外出や活動を制限される事が多くなりました。このような生活で、気温の変化に適応できる体の準備が出来ていない可能性があります。特に乳幼児の場合、体温調節機能が未熟であるため、十分気を配る必要があります。

○ 換気について

室内での熱中症予防には、冷房の使用も欠かせません。しかし、換気をすると外気を入れて室温が上がってしまうため、ついつい換気を怠ってしまう事はありませんか？新型コロナウイルス感染症対策として、換気は必須です。

【熱中症予防のポイント】

- ☞ 息苦しさを感したら、人と十分な距離（2m以上）離れている場所でマスクを外しましょう。
お子さんの顔色が赤い、汗をたくさんかいている、息が上がっている場合は、マスクを外して涼しい場所で休憩しましょう
※2歳未満のマスク着用は推奨されていません
- ☞ 喉が渇いていなくても水分摂取しましょう。運動をする場合は、適度な塩分が補充できるような飲料水やゼリー、飴などを持参しましょう
- ☞ 冷房中も窓やドアを2か所以上開けて換気扇や扇風機を併用し、こまめな換気と冷房の温度調節を適宜行いましょう
- ☞ ステイホーム中も規則正しい生活とバランスの取れた食生活心がけましょう



<参考>

- 「健」 日本学校保健研修社 2020年6、7月号
- 「～新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』における熱中症予防～」厚生労働省
- 「保健所における感染症対策ガイドライン（2018年改訂版）」厚生労働省

8月の保健行事

8/20（金）乳児健診（0・1・2歳児クラス）

7月感染症発生状況

ひよこ組	とびひ	2名
らっこ組	とびひ	1名
きりん組	水いぼ	1名



～保健室からひとこと～

5月～6月に実施した各検診や4歳児・5歳児クラスの視力検査の結果、受診が必要な方にはお知らせ致しました。

早速受診され、順次結果報告をいただいております。ありがとうございます。

尿検査についても、7月の再検査は全て異常がないことが確認できました。