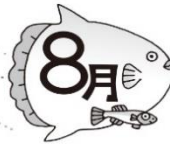


ほけんだより



令和4年8月3日
せいしん 幼稚園
第二せいしん 幼稚園

新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっており、感染者数が気になる毎日です。
さて、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」



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。今月は、子どもに多い、「鼻血の適切な止め方」について、紹介します。

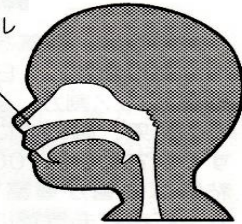
8月7日は 鼻の日 鼻血の適切な止め方

8月7日は、8(は)7(な)の語呂合わせで「鼻の日」です。子どもは鼻血が出やすいといわれています。適切な処置を知って、鼻血が出ても慌てずに、正しく手当をしましょう。

鼻血はどこから出る？

鼻血の多くは、鼻の入り口の数mmから1cmぐらいの「キーゼルバッハ部位」というところの粘膜から出ます。指でこするなどの刺激で出血するほか、原因が特に見当たらないのに、突然毛細血管から出血することもあります。

キーゼル
バッハ
部位



鼻血が出た時の応急手当



椅子に座らせて、少し下を向かせます。口の中に血がたまったら、吐き出させます。



小鼻をつまみ、約10分間圧迫します。流れ出た鼻血は、ティッシュなどで拭き取ります。

上を向いたり、仰向けに寝かせたりしないようにしましょう。血液がのどに流れ込んで、気分が悪くなる場合があります。

30分間圧迫しても止まらない、何度もくり返す、出血が多い、ふらふらする、顔色が悪い場合などは、耳鼻咽喉科を受診しましょう。



けんこうまちゃん

夏かぜのひとつ

プール熱(咽頭結膜熱)^{いんとう}

***原因**
アデノウイルスによる感染症で、夏かぜのひとつです。プールの水を介して感染することがあるため「プール熱」と呼ばれます。潜伏期間は4～5日間。

***症状**
高熱とのどの痛みがあります。充血、涙目、目やになど結膜炎のような症状や、下痢、嘔吐、頭痛を伴うこともあります。

***対応**
熱や痛み、目の症状を抑える薬が処方されます。症状がなくなってから2日経過するまで登園停止です。



夏かぜのひとつ

ヘルパンギーナ

***原因**
コクサッキーウイルスによる感染症で夏かぜのひとつです。潜伏期間は2～4日間です。

***症状**
高熱が出てのどの奥に水疱ができ、そのうちに潰瘍になります。痛みがひどいため飲み込みにくく、そのため水分が不足しがちになるので注意します。発病から2～3日ほどで熱は下がり、のどの痛みもおさまります。



***対応**
熱やのどの痛みがあるうちは安静に過ごします。脱水症状に注意して水分をしっかりととり、食べやすい食事を用意しましょう。

★7月に報告のあった感染症を紹介します★

ヒトメタニューモウイルス感染症とは？

風邪の原因の1つであり、大部分は、熱・咳・鼻水の風邪で終わりますが、重症化すると細気管支炎や肺炎、喘息の悪化を起こすこともあります。1回の感染では免疫獲得ができず繰り返して感染しますが、年齢が上がるにつれて免疫力がつき、症状は軽くなる傾向にあります。

＜潜伏期間＞ 3～5日

＜感染経路＞ 飛沫感染（咳・くしゃみ等）・接触感染

＜治療＞ 特効薬はなく、症状を緩和するための対症療法となります。

＜予防＞ 手洗い・うがい、タオル等の共用は避ける。

＜登園目安＞ 咳などの呼吸器症状が落ち着き、全身状態が回復したら登園可能です。登園届は不要ですが、登園開始時期は、先生のご意見を伺ってください。

8月の保健行事

8/26（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	突発性発疹	1名
うさぎ組	溶連菌感染症	1名
	RSウイルス	2名
	新型コロナ	1名
らっこ組	RS・アノウイルス	1名
	感染性胃腸炎	1名
	新型コロナ	1名
きりん組	新型コロナ	3名
くま組	新型コロナ	8名
くじら組	新型コロナ	1名

※夏かぜ症状があり、連続して2日以上欠席した園児の人数 83名
(お休みが多かったので、紹介します)



～保健室からひとこと～

7月は、夏かぜが流行し、高熱や咳が続いたお子さんが沢山おられました。夏かぜの一つ「ヒトメタニューモウイルス感染症」の診断を受けた園児さんが、計10名おられました。

まだまだ暑い夏は続きます。夏かぜの原因には様々なウイルスがあります。引き続き手洗い・うがいに加えて、夏の疲れが出ないように、風邪に負けない体力作りをお願いします。