

ほけんだより 8月

令和5年8月3日
正親こども園
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」



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。

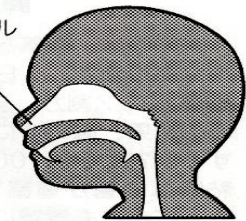
8月7日は 鼻の日 鼻血の適切な止め方

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。

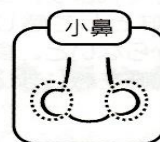
キーゼル
バッハ
部位



鼻血が出た時の応急手当



椅子に座らせて、少し下を向けさせます。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。流れ出した鼻血は、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、気分が悪くなることがあります。

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。



けんこうくまちゃん



夏に流行する感染症にご注意を！



『鼻水がずるずる』『ちょっと熱っぽい』というような、かぜをひいている子どもたちが増えて
 いるようです。いわゆる“夏かぜ”です。「夏かぜ」と呼ばれる感染症が3つあります。「プール熱
 (咽頭結膜熱)」・「ヘルパンギーナ」・「手足口病」がそれです。体調管理に十分気をつけましょう。
 高熱も出ますから、水分補給に気をつけましょう。5月～6月にはRSウイルス感染症も多くの発
 症がありました。

どれも手洗い・うがいをしっかりと行うことと、睡眠と栄養を十分にとって抵抗力を高めておく
 ことが大切です。ご家庭でも十分ご注意ください。



乳幼児期に多い感染症

手足口病

症状 手のひら、足や足の裏、ひじ、ひざの
 周りや臀部に赤く細かい発疹や口の中、舌、
 のどの周囲に水疱ができます。痛みで水分や
 食事がとれなくなることもあります。ウイル
 スの種類によっては無菌性髄膜炎などの合併
 症を起こすこともあるため、注意が必要です。

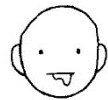
家庭では 脱水を起こさないように水分補給
 を心がけます。口の中を痛がる時は、刺激が
 少ない口当たりのよいものを与えます。発熱
 もなく食欲もあれば登園も差し支
 えありません。おとなにも感染す
 るので注意します。



ヘルパンギーナ

症状 急な高熱(38～40℃)が出て、2～
 3日続きます。のどの痛み、よだれが増える、
 食欲の低下、不機嫌などの症状が見られます。
 鼻水、くしゃみ、せきなどはほとんどありま
 せん。

家庭では のどの痛みがうまく伝えられない
 乳幼児では、よだれが多いことも特徴のひと
 つです。のどの痛みにより、固形物を嫌がる
 時は、のどごしのよい食べ物や飲み物を与え
 ます。熱が下がり、飲食が十分
 にできるようになるまで、園は
 休ませましょう。



伝染性膿痂疹(とびひ)

症状 虫刺されやあせも、すり傷などに黄色
 ブドウ球菌などが入り込み、水ぶくれができ
 ます。水ぶくれが破れ、それをかいた手で、
 ほかの皮膚に触れると広がります。

家庭では 滲出液が多い時や患部が広範囲な
 時は1～2日間、登園をひかえます。患部を
 覆うことができれば登園も可能です。プール
 はとびひの症状がおさまるまでひかえます。
 患部は石けんとシャワーで洗い流して清潔に
 します。抗菌薬を含んだ軟膏を塗ります。

咽頭結膜熱(プール熱)

症状 急な高熱(38～40℃)が出て、のど
 の痛みやだるさがあります。目が真っ赤に充
 血し、首のリンパ節が腫れます。のどの奥が
 赤くなり、白っぽい分泌物が出ます。熱は3
 ～4日続き、全身症状がよくなるまで1週間
 程度かかります。

家庭では 安静にし、高熱やのどの痛みによ
 る脱水に注意します。食事は、のどごしがよ
 く、やや冷たいもの、甘いもの(ゼリーなど)
 を与えます。おもな症状(発熱、
 目の充血、のどの痛み)がなくな
 った後、2日を経過するまで
 登園できません。



8月の保健行事

8/22(火) 乳児健診(0・1・2歳児クラス)

7月の感染症発生状況

ひよこ組	突発性発疹	1名
うさぎ組	アデノウイルス	1名
	ヘルパンギーナ	2名
らっこ組	ヘルパンギーナ	1名
いるか組	ヘルパンギーナ	1名



～保健室からお知らせ～

(再尿検査結果)

7月に提出いただいたお
 子さん及び再度の検査をし
 ていただいたお子さんの全
 員が正常でした。