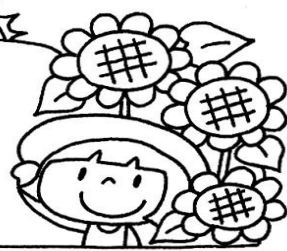




8月のほけんだよ!

令和2年8月1日 どんぐり山保育園 看護師 山根



梅雨が長引き、気温の変動もありますが、子どもたちは活動エネルギー全開です。
 早寝・早起きを心がけ、一日の疲れを次の日に残さないよう気をつけていきましょう。
 夏休みも例年と違い、お出かけスケジュールも立てにくいと思います。旅行などにお出かけする際は、極力人混みを避け、手洗い、うがいをこまめに実施できるといいですね。
 夏は水の事故も多くなります。海や川に限らず自宅のお風呂などにも危険がいっぱいです。水のある所では子どもから目を離さず十分に注意しましょう。



8月7日は「鼻の日」です。

鼻は、呼吸の入り口であり、ウイルスや細菌がからだに侵入するのを食い止める役割を果たしています。また、耳やのどとつながっているため、鼻の症状を放置しておくと、中耳炎やのどの炎症など、他の器官に症状が広がることもあります。

副鼻腔炎って何?

顔の骨の中にある空洞(副鼻腔)に炎症が起こった状態を副鼻腔炎と言います。風邪が原因で起こる事が多く、ネバネバした黄色っぽい鼻水が出たり、顔、頭が重く感じ、注意力が散漫になったりします。



★増えています! 中耳炎!!

鼻水が続いている時や、子どもが耳を頻会にいじっている時は要注意です。早めに受診をしましょう。

★～鼻かみはゆっくりと片方ずつ～★

子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくり片側の鼻の穴を押さえながら、少しずつかむように教えましょう。強く1度にかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。

鼻のしくみ

鼻と耳、口、目は、それぞれ管でつながっています。

●鼻血が出た!!

①鼻をつまむように押さえ、顔は下を向かせます。
②そのまま5～10分間、安静にします。

練習しよう 鼻のかみ方

子どもは、耳管が短いので、鼻水が耳に入って中耳炎を起したり、鼻の奥で細菌に感染し、副鼻腔炎を起すことも。自分で鼻をかむ練習をしましょう。

鼻には、こんな役目があります

- においをかぐ。
- 吸い込んだ空気の中のホコリなどを取り除く。
- 吸い込んだ空気をあたためる。

泣いて涙がたくせん出ると、鼻涙管を通じて涙が鼻に流れ込むので、鼻水もたくせん出るので。

●鼻に異物が!!

鼻をかむ要領で、鼻からフンッと息を強く吐き出させます。
★この方法で取れないときは、耳鼻科へ。

よくあるトラブル解決法

鼻水がないときに練習しておくと、コツがつかみやすいようです。

①口を閉じて、片方の鼻を指で押さえる。
★顔の前に手をおくと、出てくる息が感じられ、分かりやすく、楽しくできます。

②反対の鼻から息をフンッと吐く。

☆～あせも、虫さされなど皮膚のトラブルに注意～☆

あせもは、背中・ひじの内側・首・手首のくびれなどに多く現れます。白く小さな発疹は1～2日で治りますが、赤くなると強いかゆみを伴って、治りにくくなります。

夏場はこまめに汗を拭き、外から帰ったらすぐにシャワーで汗を流すなど、皮膚を清潔に保つようにしましょう。

ベビーパウダーは、汗腺が詰まるので、使わないほうがよいでしょう。



虫さされは、蚊以外にも蜂や毛虫などのような毒性の強いものもあります。刺された時に痛みを伴うものは、流水で流し、すぐ医療機関の受診をしましょう。かゆみが強い場合には、流水で洗った後、市販のかゆみどめなどを塗って掻きむしらないようにしましょう。

- 外出時は熱中症に注意しましょう。炎天下を避け、こまめな休息と水分補給をしましょう。風通しの良いゆったりした服装がおすすめです。
- 暑いと体はいつも以上に疲れやすくなっています。睡眠と休息をしっかりとしましょう。「無理をしない」「させない」が大切です。
- 夏は食欲も低下しがちですが、どの季節より栄養をとる必要があります。バランスの良い食事を食べやすいように工夫してとるようにしてください。
- コロナウイルスが猛威をふるっています。子どもは好奇心旺盛でなんでも触りたくなってしまいます。こまめな手洗いやマスクの着用、除菌シートを使ってウイルスの侵入を予防しましょう。
- 人間の身体は自分で修復する能力を備えています。体が元気なのはもちろんですが、心の元気も重要な要素です。悩みごと、ストレスなどが多いと体の機能も低下してしまいます。誰かに相談し、心も身体も元気にしましょう。



8月ほけん行事

0才児健診 8月12日

身体測定 8月3日～7日

(ほし組は月末に測定の予定です)

7月の感染症

手足口病 1名

とびひ 1名

ヘルパンギーナ 1名