



# ほけんだより

2014年 8月1日 No6 りすのき保育園

暑い夏がやってきました。ご家族で、お出かけすることも多くなると思います。様々な経験を通して、心や体の成長を感じることができるよい機会でもありますね。怪我や事故の無いように、気を付けてお過ごし下さい。

今月の予定			
身体測定	27日(水)	全園児	
0歳児健診	29日(金)	くるみ 14:00前後から、大池医師による診察です。	

## ヘルパンギーナが都内で流行しています。

7月22日に、東京都福祉保健局よりお知らせがありました。事務所の前に掲示しましたが、ヘルパンギーナが、警戒基準レベルを超えて発症しているようです。りすのき保育園では、乳児の部屋で10名、幼児の部屋で1名発症しています。(園に、報告済みの方)

主な症状) 突然の高熱、のどの近くに水疱ができます。

食欲が急に落ち、熱が出てきたら感染している可能性があります。医師の診察を受けましょう。

感染経路) くしゃみ・咳による、飛沫感染

便や唾液など手を介して、経口感染・接触感染

ワクチンや特効薬はないので、つらい症状を解消する治療しかありません。

喉が痛いので、水分補給が難しいのですが、脱水を起こさないように、飲みやすいものがよいです。(熱い物や喉に刺激のあるものはしばらく控えましょう。)

予防) 飛沫・経口感染なので、うがい・手洗いをしましょう。



また、日ごろから、栄養バランスの良い食事を3食きちんと食べ、たっぷりと睡眠をとり、体調を整えて生活するように心がけましょう。

その他、夏風邪として、「咽頭結膜炎(プール熱)」「手足口病」などがあります。

いずれも、発熱・喉や口の中の痛みで、食欲が落ちる病気で、どうぞ、お大事にしてください。



# 子どもに多い鼻のトラブル

8月7日は「鼻の日」です。鼻血が出たり、鼻にものを入れるなど、小さな子どもには鼻のトラブルが多いものです。大人が焦ると、子どもに伝わり、不安になります。

手当てのコツは、あわてず、落ち着くことなので、深呼吸して、落ち着いて手当てをしてあげましょう。

## 鼻血が出た!!

①顔を下に  
向けさせます

血がのどに流れ込むのを防ぐためです。「つま先を見てね」と言うと、子どもにも分かりやすいようです。5~10分で止まらないときは、受診しましょう



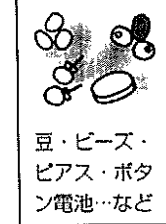
鼻にティッシュを詰める時は、粘膜を傷つけると出血がひどくなるので、奥まで詰めないで、出血をティッシュで受け止める程度に、鼻の下をおさえるようにしましょう。その時は、口で呼吸をするように声をかけましょう。後頭部や、目と目の間を冷やし、しばらく静かにしていると、やがて止まります。

## 鼻に物を入れたみたい…

①反対側の鼻の穴を  
ふさいで息をはき  
出させます



こんなモノに  
注意!!



②取り出せないとき  
は、耳鼻科へ

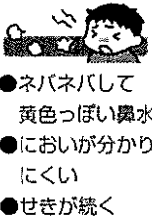
## 副鼻腔炎と言われた…

副鼻腔炎って…?

かぜなどが原因で、鼻の奥に広がる空間(副鼻腔)に炎症を起こした状態が副鼻腔炎です。放っておくと長引いて慢性化するので、早めに治療を受けましょう。



こんな症状に  
注意!!



- ネバネバして黄色っぽい鼻水
- においが分かりにくい
- せきが続く

## 火傷に注意してください

ここ数年、「花火で火傷」「キャンプで火傷」など、夏に火傷をしてしまったご家庭が多くなったと思います。楽しい経験は沢山してほしいと思いますが、始める前に、火の扱いについて、ご家族で話をする機会を持つ事は大切だと思います。また、マンホールがとても熱くなっているので、お子さんが転んだ時に手について火傷をする事故も起きています。小さいお子様をお持ちの方も、お出かけの際はどうぞ、気を付けて、怪我の無いように、夏の休暇をお過ごしください。

## 熱中症に注意!

風がある日は、いつもより涼しく感じてしまい、ついつい油断をして水分補給を忘れがちです。まだまだ、熱中症は発症しています。お茶や水のみでなく、OS-1のような、塩分も含まれた飲み物を持ち歩くようにすると、安心ですね。どうぞお大事にしてください。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症に気を付けて元気に過ごせますように。