



夏真っ盛りの今月。ようやく梅雨が明けこれから本格的な夏の暑さが続きそうです。子どもたちは暑さのなかでも夢中になって遊ぶので、水分補給や熱中症には十分注意しましょう。



<8月の保健行事>  
鼻の指導…すみれ組・れんげ組・さくら組で行う予定です♪

### 8月7日は「鼻の日」

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。無意識のうちにやってしまうようなら、寝ている間は手袋をするのもいいでしょう。

#### 【鼻の正しいかみ方】

1. **片方ずつかむ** 片方の鼻をきちんと押さえるようにする
2. **鼻をかむ時には、口から息を吸う** 鼻水を押し出すために、空気をたっぷり取り入れる
3. **ゆっくり小刻みにかむ** あわてず、あせらず、少しずつ、確実にかむことが大切
4. **強くかみすぎない** かみにくいときも、一度に力を入れず、少しずつかむようにする



### 子どもに多い鼻のトラブル

#### 鼻血が出た！！

- ① 鼻血がでたときはまず気持ちを落ち着かせましょう
- ② 次に座らせ下を向き口に入った血は吐き出します
- ③ 最後に小鼻の上を5分程度

指で压迫します

※押さえながら、おでこから鼻に

冷たいタオルを当てるとより効果的です



#### 鼻に物を入れたみたい…

反対側の鼻の穴をふさいで息をはき出させます。

※ピンセットなどで無理に取り出さずに、  
取り出せないときは、耳鼻科へ受診してください

★こんなモノに注意！！  
・豆 ・ビーズ・ピアス・ボタン電池 など

#### 視力検査結果について

先月、れんげ組・さくら組で視力検査を行いました。結果をご確認いただき、受診された方は園まで受診結果を提出していただきますようお願い致します。



### 6月に実施したチャレンジカードについておうちの方からの感想

- 【すみれ組】
  - ・チャレンジカードのおかげで朝のはみがき、うがいの習慣が新たについて良かったです。
  - ・テレビがついていない時は他の遊びを見つけて楽しんだり絵本を沢山読むことができました。
- 【れんげ組】
  - ・朝はみがきができなかった日があったので、次回は頑張りましょう。ごはんを集中して食べて、歯磨きをする時間をつくれるようにしましょう!!パパママも時間をつくれるよう努力します☆一緒に頑張りましょう
  - ・お休みの日はどうしてもメディアを見る時間が増えてしまうので、お外遊びやレゴ、ぬり絵など好きな遊びをもっと取り入れていこうと思いました。
- 【さくら組】
  - ・朝の歯磨きや支度など進んでできるようになったり、時計の音で早く起きたりと、良い生活習慣が身についてきたことでスタンプもたくさん押せて本人も自信に繋がっているようです。
  - ・テレビを見てもいい？と何度も相談ありましたがチャレンジカードのことを伝えると「やっぱり今日はやめとく」と自分から決めていました。

### 夏に多い感染症

#### ヘルパンギーナ

- 原因** コクサッキーウイルスA群などに飛沫感染することで発症。
- 症状** 高熱、のどの痛みが特徴。のどに水ぼうや潰瘍(かいよう)ができて痛みがひどく、乳児の場合はミルクが飲めなくなるほどに。
- 対策** のどの痛みは、熱が下がってからも続くことがある。熱やのどの痛みがあるうちは、安静に過ごすように。



#### 咽頭結膜熱(プール熱)

- 原因** アデノウイルスによる飛沫感染。目やにや便からうつることも。プールの水を介して感染することがあるので、「プール熱」と呼ばれます。
- 症状** 39℃以上の発熱とのどの痛みがあり、目のかゆみ、痛み、充血、涙など、結膜炎のような症状が出るのが特徴。
- 対策** 感染したら、症状がなくなってから2日経過するまでは自宅で安静に過ごすように。



#### とびひ

- 原因** 虫刺されや湿しんをかきむしったあとに黄色ブドウ球菌が感染して起こります。症状がどんどん広がっていくことからこの名称で呼ばれます。
- 症状** 皮膚に水ぶくれができ、破けて赤くむけたような状態になります。発熱することもあります。
- 対策** 主な治療法は抗生物質の使用ですが、衣服を清潔に保つこともたいせつです。患部をガーゼなどで覆って登園しましょう。また、患部がじくじくしているときは症状が悪化するやすいので、プールは避けましょう。

#### 手足口病

- 原因** コクサッキーウイルスやエンテロウイルスに飛沫感染することで発症。水疱の内容物や便からも感染します。
- 症状** 口の中の粘膜や手の平、足の裏に水ぶくれができ、1～3日間発熱することがある。
- 対策** 感染予防には流水と石けんでのこまめな手洗いが有効です。タオルの共有は避けましょう。