



ほけんだより

2013年 8月1日

No 6 りすのき保育園

まだまだ暑い日が続きますので、熱中症の対策をして、元気に過ごしたいと思います。

ご家庭でも、普段出来ない事を体験したり、お出かけの計画を立てている事と思います。

事故や怪我の無いよう、十分に注意してお過ごし下さい。

今月の予定

0歳児健診	29日(木)	くるみ	(AM11:00~大池先生に診察していただきます。)
身体測定	28日(水)	全園児	



手足口病が都内で警報基準を超えるほど流行しています

毎年、夏には手足口病・ヘルパンギーナ、咽頭結膜炎（プール熱）の発症が増加します。

先日から事務所前に掲示していますが、都内では7月1日～7日における手足口病の

患者報告数が、都の警報基準を超え、大きな流行となっています。

9割が6歳以下の小児となっているそうです。（うち約半数が2歳以下です）

<主な症状>

口の中・手のひら・足の裏などに発疹や水疱ができます。あまり高い熱は出ません。まれに高い熱が出て、急性脳炎や、心筋炎を併発する事があります。

<感染経路>

くしゃみに含まれるウイルスを吸いこむ事による飛沫感染。

水疱の内容物や便の中のウイルスが、手を介して口や目などの粘膜に入る事による経口及び接触感染。

<治療>

辛い症状を和らげる対症療法が中心です。ワクチンや特効薬はありません。

<注意する事>

食事や水分がとりにくくなり、脱水症状を起こす事があります。水分補給に努め、柔らかく、刺激の少ない食事を工夫しましょう。

ぐったりしている、呼びかけに対する反応が鈍い、意味不明の言動がみられるなどの症状が現れた場合はすぐに受診しましょう。

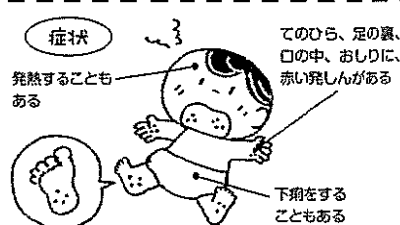
<注意>

症状がおさまった後も、2～4週間便などにウイルスが排泄されます。オムツを替えた後、排便した後の手洗いをしっかりとする必要があります。プールに入るときには、お尻をよく洗って入るよう心掛けています。

園での発症は、現在はありますが、今後の様子を観察していきたいと思います。

手足口病・ヘルパンギーナは登園許可書が必要ありませんが、咽頭結膜炎（プール熱）は許可書が必要です。

感染症と診断をされた時には、園にご連絡いただくと今後の予防にもなります。よろしくお願いいたします。



8月7日 鼻の日です

鼻のしくみ



鼻と耳、鼻と口、鼻と目はそれぞれ管でつながっています。

鼻のかみ方を気をつけると、中耳炎、副鼻腔炎の予防にもつながります。

鼻にはこんな役目があります

*臭いをかく

*吸い込んだ空気の中のほこりを取り除く

*吸い込んだ空気をあたためる



よくあるトラブル解決法

やむを得ず、鼻に詰め物をする時は、奥まで詰めないように気をつけましょう。

●鼻血が出た!!



①鼻をつまむように押さえ、顔は下を向けさせます。

②そのまま5～10分間、安静にします。

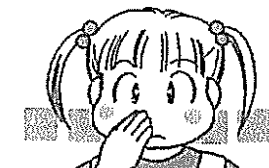
●鼻に異物が!!



鼻をかむ要領で、鼻からフンッと息を強く出させます。この方法でとれない時は耳鼻科へ!

鼻のかみ方の練習をしておきましょう

こどもは、鼻と耳をつなぐ管(耳管)が短いため、鼻水が耳に入って中耳炎をおこしたり、鼻の奥で細菌感染し、副鼻腔炎(蓄膿症)を起こす事もあります。自分で鼻をかむ練習をしましょう。



①口を閉じて、片方の鼻を指で押さえる。



②反対の鼻から息をフンッと吐く。

★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。



気を付けて!!

水の事故

- 海・川・プール
子どもから目を離さないで。
- お風呂
洗濯機
水が入っているときは、子どもを近づけないように。
- 花火
必ず大人といっしょに。
花火にふれて、やけどをしたり、花火をのぞき込んで、目や顔にケガをしたりする危険が。
- 着火剤
手や洋服につけないように。
引火して、大やけどの危険が!!

暑しやすい季節の対策

暑さのために、眠れないのはつらいもの。少しでも、眠りやすくするためのヒントを紹介します。

- ★表面にデコボコのある素材
皮膚に触れる面積が小さいので、空気の通り道ができ、暑くなりにくい。
ガーゼ、麻、ワッフル織など
- ★パジャマは「ゆるめ」
風通しがよく、熱がこもりにくい。
- ★寝室は昼間もカーテンを開けて日ざしによる熱を防ぐ。
日が暮れたら、窓を開け、空気を入れかえましょう。

暑い夏も元気に過ごせますように。