

ほけんだより 8月



2024(R6)年 8月1日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ

毎日厳しい暑が続いていますね。夏休みには、家族で海や山、旅行など楽しい思い出作りをされることと思います。子どもは、元気そうにみえても、環境が変わると疲れが出て、大きな病気にかかることがあります。無理のないスケジュールを計画し、帰宅したら1日ぐらいいはゆっくり休むゆとりを持ちましょう。

【お出かけ前のチェック】

- ・元気ですか？体調は良いですか？
- ・涼しい時間ですか？涼しい装いですか？
- ・日よけ、虫よけ対策は出来ていますか？

【こんな夏のトラブルに気をつけて！】

《水辺の事故》

プールや川遊びだけでなく、用水路や池、海など！
10数cm程度の深さの水でも、口や鼻がふさがれば、
子どもは溺れてしまう。

危険な場所を把握しておくこと、
水辺では子どもから目を離さない
ことが大切。



《虫刺され》

ハチ…針が残っていれば毛抜きや粘着テープ
で抜く！患部を流水で洗い冷やし、
救急病院に連絡し指示を仰ぐ。
アナフィラキシーショックに注意！



蚊…腫れがひどい時は、冷やして痒みを抑える。
掻き壊さないように注意！長袖や長ズボンを着たり、虫よけや蚊取り線香などを利用。

毛虫…衣類に毛がついている恐れがあるので
着替える。毛がついている部分を粘着テ
ープで取り除き、流水で洗い皮膚科を受
診する。

【子どもに多い鼻の病気】

●アレルギー性鼻炎

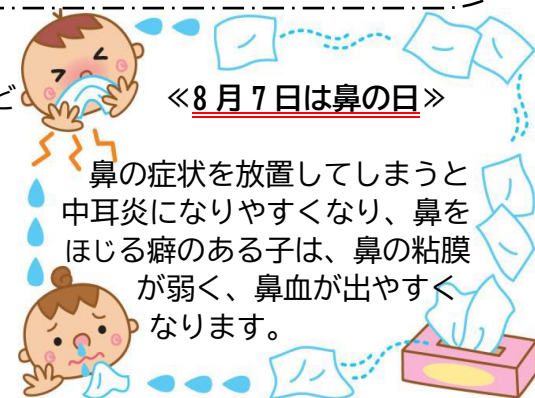
原因：ハウスダスト・ダニ・動物の毛やフケ・スギ・ブタクサなど
症状：くしゃみ・鼻水・鼻づまりなど

●急性副鼻腔炎

原因：風邪が引き金になる
症状：鼻水・鼻づまり・発熱・熱感・頭痛など

●慢性副鼻腔炎

原因：急性副鼻腔炎の繰り返し、また遺伝的なケースもある
症状：鼻水・鼻づまり(粘っこい)・頭痛・注意力散漫など



《8月7日は鼻の日》

鼻の症状を放置してしまうと
中耳炎になりやすくなり、鼻を
ほじる癖のある子は、鼻の粘膜
が弱く、鼻血が出やすくな
ります。

※上記症状やいつも口を開けて息をしているなど気になれば、耳鼻科を受診しましょう。

口呼吸が習慣になると、口の中が乾燥し、虫歯や歯周病を進行させたり、いびきをかいたり、睡眠時に無呼吸症候群を引き起こすことがあります。

【食中毒に注意】※高温多湿の時に発生しやすい！

食中毒は、原因となる細菌やウイルスがついた食品や、有害な物質が含まれた食品を食べることによって、腹痛や下痢などの症状を起こします。細菌やウイルスが食品に付着しても、味・色・においが変わることはないので注意が必要です。

《食中毒予防の3原則》

- ①菌を付けない
- ②菌を増やさない
- ③菌をやっつける

《卵かけごはんは、要注意！！》

生の卵や肉には、食中毒を起こす細菌がついている可能性があります。大人が食べて大丈夫でも小さな子どもでは、少量で重い症状を起こすことが良くあります。

《こんな場合に気をつけて！》

- ※自家製のマヨネーズやお菓子
→生卵が入っている可能性があります。
- ※ハンバーグや餃子など、ひき肉を使った料理
→中部の色が変わるまで加熱しましょう。

