

ほけんだより8月



2025(R7)年 8月
御殿山あゆみ保育園
看護師 中村智子

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

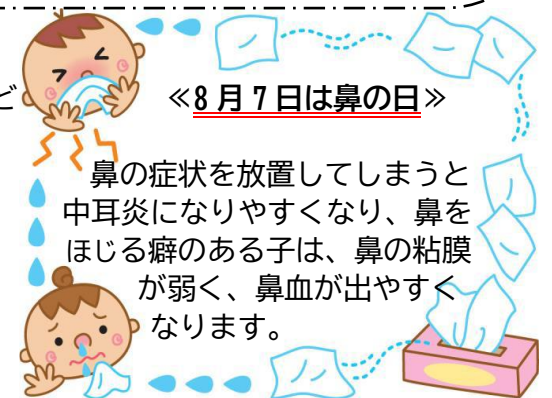
原因：ハウスダスト・ダニ・動物の毛やフケ・スギ・ブタクサなど
症状：くしゃみ・鼻水・鼻づまりなど

●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ることがあれば、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、いびきをかいったり、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。

