



社会福祉法人春献美会 いずみ保育園 令和4年8月号

8月の和名の「葉月」は、「葉が紅葉して落ちる月」が由来と言われています。暦の上では8月7日は「立秋」、つまり秋の始まりです。夏の疲れを秋に残さないように、しっかり体調管理をしましょう。夏はまだまだ続きます！



## 新型コロナウイルス感染症についてお願い

7月中旬から新型コロナウイルス感染症は「第7波」のステージに入っているとわれ、皆さんも感染対策に注意しているところかと思えます。保育園においても園児の感染や濃厚接触者になるケースが増えてくると考え対策を取っています。繰り返しになりますが、以下の点について改めまして、ご協力をお願いいたします。

・園児や同居家族の発熱などの風邪症状がある場合には、園児の登園を控えるなどの対応をお願いします。

・次の場合は保育園に連絡をお願いします。

- ① 園児や同居家族が感染又は感染の疑いがある場合や濃厚接触者になった
- ② 園児や同居家族がPCR検査を受けることになった



## 8月の保健目標

- ・夏を元気に過ごす。
- ・暑さに負けない体を作る



## 8月の保健行事

24日(水) 乳児健診

## 夏を元気に過ごそう！

- ① 朝食をしっかりと食べよう
  - ・朝食で体と脳にエネルギーを補給しよう
  - ・熱中症対策には、水分と塩分が大事です
- ② 水分をしっかりとろう
  - ・熱中症は室内でも起こります。こまめに水分補給を！
- ③ お風呂に入ろう
  - ・湯船につかり、冷えた体を温め、ゆったりリラックスして寝る準備
- ④ 早寝・早起き
  - ・生活リズムを整えるためには、まずは早寝！体内時計を整えよう。



## お願い ☆虫刺されの箇所には「かゆみ止めパッチ」や、虫よけのために

衣類に貼る「虫よけシール」ですが、衣類の着脱や汗などにより剥がれ、室内などに落ちていることがあります。乳児では誤飲の恐れがあるので注意が必要です。

基本的には、保育園に登園する際はご利用を控えていただきたいと思います。事情により貼って登園される場合は、それぞれに記名し、貼っていること(枚数など)をお知らせください。はがれかけている場合は誤飲予防のため取ることがありますので、ご了承ください。

# ほけんニュース

## 8月7日は 鼻の日 鼻血の適切な止め方

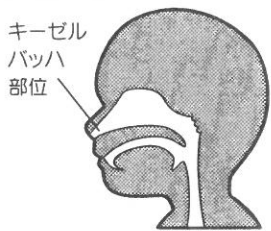
8月7日は、8(は)7(な)の語呂合わせで「鼻の日」です。子どもは鼻血が出やすいといわれています。適切な処置を知って、鼻血が出ても慌てずに、正しく手当をしましょう。

### 鼻の役割

においをかぐ	呼吸	発音・構音
 <p>鼻から入った空気は、鼻の奥の粘膜まで届き、嗅覚受容体でにおいを感ずります。人間には約400個の受容体があり、食べ物や植物のよいにおいと、腐敗臭などの体に危険を知らせるにおいなどを感じることができます。</p>	 <p>動物は鼻呼吸が基本です。鼻呼吸は体内に入る空気を温めたり、加湿したり、ほこりを取り除いたりして、空気を体に適するようにかえてくれます。鼻が詰まった時は口呼吸になりますが、本来口呼吸は不自然なことです。</p>	 <p>言葉を発する時、発声、共鳴、構音の3つの要素があります。発声は声帯が振動して音声が生じることで、共鳴と構音は口やのど、鼻などを使って音声の特徴づけることをいいます。鼻は共鳴や構音に重要な器官です。</p>

### 鼻血はどこから出る？

鼻血の多くは、鼻の入り口の数mmから1cmぐらいの「キーゼルバツハ部位」というところの粘膜から出ます。指でこするなどの刺激で出血するほか、原因が特に見当たらないのに、突然毛細血管から出血することもあります。



キーゼルバツハ部位

### 鼻血が出た時の応急手当



椅子に座らせて、少し下を向けさせます。口の内に血がたまったら、吐き出させます。



小鼻をつまみ、約10分間圧迫します。流れ出た鼻血は、ティッシュなどで拭き取ります。

上を向いたり、仰向けに寝かせたりしないようにしましょう。血液がのどに流れ込んで、気分が悪くなることがあります。

30分間圧迫しても止まらない、何度もくり返す、出血が多い、ふらふらする、顔色が悪い場合などは、耳鼻咽喉科を受診しましょう。



### 鼻をかむ時は 片方ずつにしましょう

鼻は、両方一緒にかむのではなく、片方ずつ静かにかみます。強くかまないようにして、1回でかみきれない時は、反対側の鼻をかんでみましょう。



### 気をつけてほしいこと



鼻をいじり過ぎると、鼻血の原因になります。よくいじっている子どもはアレルギー性鼻炎の可能性があるので、医療機関を受診し、治療しましょう。また、鼻と耳は耳管でつながっているため、鼻を強くかむと、耳に病原体が入り、中耳炎を起こすことがあります。