



けんこう がっこう  
健康だより 8月号

2017.8.1発行  
かんのん町保育園  
看護師 吉留

猛暑が続いています。子ども達は暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。また、遠出される方も多いと思います。体調や怪我に気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

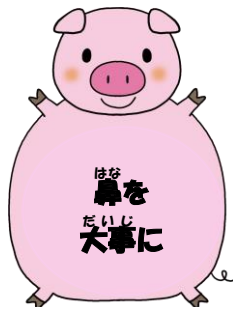
7月の感染症情報

咽頭結膜熱(プール熱) 2名、RSウイルス感染症 1名、水痘 1名、ヘルパンギーナ 1名  
手足口病 16名 ← **川崎市にて流行発生警報発令中!** (先月の健康だよりや保健コーナーに症状を記載しています。)

8月7日は「鼻の日」

1.鼻の役割とは?

- ①呼吸をします。
- ②鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。
- ③においをかぎます。



2.鼻血が出るメカニズム

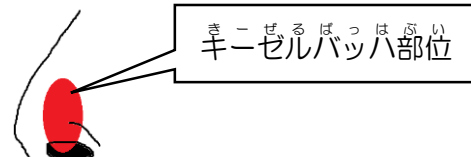
鼻中隔(左右の鼻の穴を分けているところ)にある「キーゼルバツハ部位」というところから出ます。キーゼルバツハ部位は毛細血管が集中しているだけでなく、表面の粘膜も非常に薄くなっているため、日常生活で起きる些細な衝撃でも出血してしまいます。

3.夏になると鼻血が出やすくなる人の特徴

体温を外部に逃すために血管が広く拡張すると、キーゼルバツハ部位の毛細血管が切れて出血してしまふことがあります。パンパンに膨らませた水風船が破れてしまうようなイメージをです。子どもはキーゼルバツハ部位の粘膜がデリケートにできており、風邪などで鼻腔の粘膜が弱まることで鼻血が出やすくなります。

4.鼻血がでたら

鼻の小鼻(鼻の膨らんでる所)をつまみ様子をみます。この時少し痛いと感じる位強くつまみ、最低15分間は続け、手をはなさない。30分以上続く場合などは耳鼻科に相談してから受診しましょう。



ヒアリに注意!

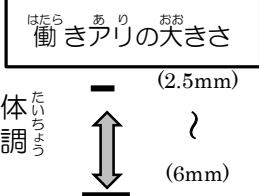
ヒアリは南米出身の小さなアリです。これまで日本では見つかっていませんでしたが、6~7月の間に、茨城、東京、神奈川、愛知、兵庫でみつかりました。外国からきたコンテナの中や、港の近くの地面にいました。川崎も港が近いのでヒアリがみつかる可能性はあります。

もし刺されたら、とても痛く、かゆみ、腫れ、膿、じんましん、アナフィラキシー症状(呼吸困難、血圧低下、意識障害)を引き起こす可能性があります。直ちに医療機関を受診しましょう。

現在は子ども達にアリの触らないように伝えています。

★ 見分け方 ★

赤っぽくツヤツヤしている。おしりの色は暗め



夏バテ防止に睡眠・朝ごはん

暑い夏は大人でも体力を奪われてしまいます。大人よりも体力や免疫力がない子どもは、暑い夏を乗り越えるのは大変です。早めに予防を行っていきましょう。

- ① 睡眠(心身の疲れをとるだけでなく、病気に対する治癒力や抵抗力を高めます。)
- ② 朝ごはん(朝ごはんは1日のエネルギー源です。1日3食しっかり食べましょう。)
- ③ 運動(体の循環がよくなり成長に繋がります)

