～ほけんだより8月号～

令和7年8月1日
長野こども学園

連日厳しい暑さが続いていますが、子ども達は、水遊びやプール、泥んこなど様々な感触遊びをお友だちと楽しむ姿があります。しかし、夏の強い紫外線や高温多湿の気候は、子どもの身体には、大きな負担がかかりやすいです。またこの時期は、帰省や旅行、プールなどの計画を立てているご家庭も多いかと思います。暑さや疲労で体調を崩さないように十分な休息と栄養を取りましょう。家族みんなが笑顔で過ごす時間が、子どもには何よりも大切な思い出になると思います。無理のない計画を立てて楽しい夏の思い出を作りましょう。

無理のないお出かけ計画を

① 生活リズムは、子ども優先で考えましょう。
子どもは、大人より疲れやすいです。普段と変わらず早寝早起きをして食事や睡眠の時間をしっかりとりましょう。
② 翌日の疲れを残さないようにしましょう。
子どもは、少しの環境の変化でも負担になり疲れの原因になりやすいです。疲労の蓄積は、体調不良にもつながるために帰宅後しっかりと休息をとりましょう。
③ 毎朝子どもの体調確認をしましょう。
熱がなくても体調不良がある場合、無理をさせず受診し回復してからお出かけしましょう。
④ 医療機関のお盆休みを把握しておきましょう。
⑤ 旅行や帰省前に保険証や医療証など用意しましょう。

あわてないで！ 鼻血が出たときの対応を知っておこう

子どもの鼻の粘膜は敏感なため、鼻血が出やすいです。正しく対応すれば数分で止まるので、落ち着いて対応しましょう。

1 鼻をぎゅっとつまむ

小鼻（左右の鼻の穴の横あたり）を強めにつまんで圧迫します。子どもが不安にならないよう、やさしく声をかけてあげて。

2 うつむく姿勢で静かに過ごす

鼻血が止まるまで、静かに過ごします。子どもが鼻を触ると止まりにくくなるので、だっこしたり絵本を読んであげたりするとよいでしょう。

鼻血が出たときダメなこと

- ✕ あお向けに寝かせる
- ✕ 上を向かせる
  のどに回った鼻血を飲み込んでしまいます。
- ✕ うなじをたたく
  鼻血を止める効果はありません。

子どもに多い鼻の病気

① アレルギー性鼻炎
原因…ハウスダスト、ダニ、スギ、ヒノキ、ブタクサなど
症状…くしゃみ、鼻水、鼻づまりなど
② 急性副鼻腔炎
原因…風邪（ウイルス・細菌性）やアレルギー性鼻炎などで副鼻腔の炎症を引き起こす。
症状…鼻水、鼻づまり、頭痛、発熱、鼻水が喉に落ちる（後鼻漏）など
③ 慢性副鼻腔炎（ちくのう症）
原因…急性副鼻腔炎の慢性化して副鼻腔の空洞に膿がたまる。
症状…鼻水、鼻づまり、鼻汁、頭痛、発熱、鼻水が喉に落ちる（後鼻漏）など症状が続くと口を開けて呼吸をしてしまいます。口呼吸が習慣になると、寝ている時にいびきをかいたり、まれに無呼吸症候群を引き起こす事があります。また、口の中が乾燥して虫歯や歯周病を進行することがあります。
＊鼻の症状を放置してしまうと中耳炎にもなりやすいです。症状があれば悪化する前に、早めの受診し治療をしましょう。また鼻のかみ方は、片方ずつ強くかまないようにしましょう。

7月の感染者数

感染性胃腸炎…2名
コロナウイルス感染症…3名
手足口病…1名
りんご病…1名