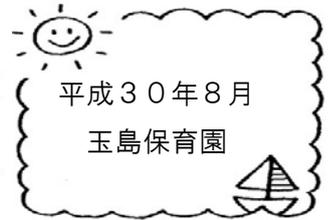
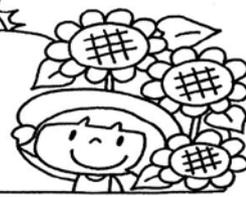




# ほけんだより



平成30年8月  
玉島保育園

子ども達の大好きな水遊びが楽しい季節ですね。

7月はアデノウイルスによる腸炎や咽頭炎、ヘルパンギーナなどでしんどい思いをした子どもさんがいました。8月も暑さの為に体力の消耗が激しくなり、食欲が落ちたり、寝苦しさからくる睡眠不足などで体調を崩しやすく注意が必要です。たくさん遊んでいっぱい食べて、水分と休息もしっかり取りながら、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 子どもの三大夏かぜ



### ★手足口病

手・足・口の中・おしりなどに発疹ができ、発熱することもあります。ほとんどの場合は数日で治るのですが、まれに髄膜炎・小脳失調症・心筋炎などの症状が出ることもあり、しっかりと経過観察する必要があります。

### ★ヘルパンギーナ

39℃以上の発熱が2、3日続き、のどが赤く腫れ、痛みを伴う水疱や潰瘍ができます。のどの痛みが強いため食事や飲み物が取りづらく脱水に注意が必要です。まれに髄膜炎・心筋炎を起こします。

### ★咽頭結膜熱(プール熱)

のどの痛み・目の充血(結膜炎)・39℃前後の発熱が数日から一週間ほど続きます。また頭痛や吐き気、腹痛、下痢を起こすこともあります。

## 鼻血(鼻出血)



鼻の穴の少し奥に「キールバツハ部位」という血管の豊富な場所があり、鼻血のほとんどはそこからの出血です。子どもの指がとどきやすいのでちょっとした事でそこが傷つき出血します。また、アレルギーや風邪で鼻粘膜に炎症があると出血しやすい状態になっているためくしゃみや、鼻をかむといった刺激で鼻血が出ます。

## 鼻血の止め方

鼻の骨がない「小鼻」の部分をつまんで座ったまま少しづつむいて、5～15分程圧迫します。ティッシュなどを詰めると、それを取り除く時にかさぶたがはがれ再出血することがあります。血液が口の中に流れてきてしまったら、飲み込まず、吐き出してください。血液を飲み込むと、気分が悪くなる事があります。

## しっかり睡眠をとろう！

### 睡眠の働き

#### 体を休める

- 風邪をひいた時など、よく寝ると早く回復します。
- しっかり寝ると疲れがとれます。
- 体を大きくする成長ホルモンは、寝ている間に分泌されます。

#### 脳を休める

- 起きている間の脳は、エネルギーをたくさん使って働いているので休ませる時間が必要です。
- 睡眠不足は注意力、集中力が低下しケガをしやすい状態になります。

## 8月の予定

- 8月7日(火) 0・1歳身体計測
- 8月8日(水) 2・3歳身体計測
- 8月9日(木) 4・5歳身体計測