



2022年7月29日
ハレルヤ保育園
保健衛生

梅雨も明けて厳しい暑さの続く毎日です。コロナの感染拡大で日常生活の中でも不安を感じていらっしゃる保護者様も多いと思います。8月は普段より長めにお休みをするお子様も増えてくると思います。旅行やキャンプ、外出などをするご家庭もあるかと思いますが、小さなお子様を中心にした計画を立て、出来るだけ生活リズムを崩さないようにして、暑い夏を乗り切っていきましょう。

8月7日は鼻の日です！

上手な鼻のかみ方

子どもは、左右一緒に鼻をかみがちです。鼻と中耳は、耳管でつながっているため、風圧で鼻のばい菌が中耳に入り、中耳炎の原因になります。「片方ずつ、静かにね」と声をかけながら鼻の穴を片方ずつ押さえてかませましょう。お風呂で練習するのがおすすめです。

鼻血の止め方：子どもの急な鼻血

あわてずに次の手順で出血を止めましょう。

- ① 座らせて、下を向けさせます。
- ② 出血しているほうの小鼻をつまみ鼻の中央に向けて強めに押し付けます。
- ③ 鼻の付け根を冷やします。
- ④ 止まったら、しばらく静かに過ごさせ、鼻をかまないようにします。
- ⑤ 圧迫しても大量の出血が長く続く場合は、耳鼻咽喉科を受診しましょう。



～熱中症に気を付けて過ごしましょう～

暑い時は無理をしないことが大切です！

天気予報などを参考にして、気温や湿度が高い時は外出を避けるなど、無理をしないことも重要です。また、熱中症はその日の体調にも影響します。体調が悪い時は、外出を避けるようにしましょう。

室内でも注意が必要です！

室内であっても熱中症になることがあります。室温・湿度が高い時や風通しが悪い時などは、注意が必要です。室内での熱中症を予防するために、エアコンなどを使って室温を適度に下げましょう。また、室内にいる時は、外にいる時くらべて、のどの渇きを感じにくいことがあります。外遊びの時と同じように、のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給し、意識して休憩をとることも大切です。



7月の感染症報告（3件）
新型コロナウイルス 2名