



8月のほけんだより

2023年8月1日
ハレルヤ保育園
保健衛生

厳しい暑さの続く毎日です。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。



保護者の皆さまへ

楽しい夏を過ごすために・・・。

生活リズムを整えましょう！

生活リズムを整えることは、気持ちを安定させるためにとっても大切な要素です。子どもの情緒が落ち着くとぐずりが減り、育児の負担が軽減されるかもしれません。逆に生活リズムが崩れた状態が続くと、自立神経を働かせるホルモン分泌が正常ではなくなり、やる気や集中力が低下してしまう恐れがあります。

親が夜更かしだったり食事の時間が不規則だと、赤ちゃんも健全な生活リズムがつきにくくなってしまふことを覚えておきましょう。

7月の感染症報告 2件

溶連菌感染症 1名

ノロウイルス感染症 1名

※予防接種が済んだら「けんこうのきろく」に
接種した年月日をご記入ください※

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、鼻はかまないようにします。
- ⑤ 出血が続く場合は耳鼻咽喉科を受診します。

受診のめやすとして、出血が10分以上止まらない、多量の出血がある、顔色が青ざめている、ぐったりしている 等々

外用薬（塗り薬）の依頼について

同じ薬を継続する場合、3ヶ月を経過した時は医療機関で医師の診察を受けて皮膚の状態をチェックしていただき、最新の処方箋（薬剤情報提供書）のコピーを外用薬依頼書と一緒にご提出ください。

旅行などで外出・外泊される時には

健康保険証・母子手帳・医療証（大阪府内）を携帯しておくといざという時に役立ちます。急な病気やケガに備えておきましょう。



夜間・緊急の連絡先

#8000（小児救急電話相談）

小さなお子さんを持つ保護者の皆さんの不安を軽減するため、子どもの急な病気（発熱、下痢、嘔吐、けいれん等）、ケガに関する相談に対し、経験豊かな看護師、または必要に応じて小児科医がアドバイスをする平日夜間・休日の電話相談を行っています