



2020年8月1日
ハレルヤ保育園

8月7日は鼻の日です。 

こんな症状があるときは注意をしましょう！	疑われる病気
口で息をしている：鼻づまりなどがあり、鼻呼吸ができず、常に口呼吸をしている場合。	・急性副鼻腔炎・慢性副鼻腔炎 ・アレルギー性鼻炎・アデノイド
鼻をよくこする、鼻の周りが荒れている：鼻をいじる、鼻をよくかく、指を入れるなどの癖がある場合、鼻に何らかの症状があることが考えられます。	・アレルギー性鼻炎 ・鼻腔異物
鼻水が止まらない：かぜやアレルギーによるものが多く、外気温の変化で出る場合もあり、まれに異物が入っていることもあります。	・急性副鼻腔炎・慢性副鼻腔炎 ・アレルギー性鼻炎・鼻腔異物
くしゃみを連発する：かぜのひき始めや、アレルギー性鼻炎などが原因で起こります。また、鼻に入った異物によって出ることもあります。	・急性副鼻腔炎 ・アレルギー性鼻炎
においを感じない：嗅覚の低下は子どもの場合、多くは自覚が無く、成長すると自覚したり、周囲が気づいたりすることがあります。	・急性副鼻腔炎・嗅覚障害 ・アレルギー性鼻炎
鼻血が止まらない、頻繁に出る：鼻をいじると鼻血が出やすくなります。鼻血が止まりにくいことから血液の病気が見つかることもあります。	・血液疾患 (血友病、白血病など)

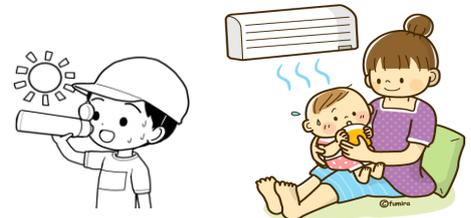
マスク着用による熱中症や口呼吸に注意を！

新型コロナウイルスの感染防止のための基本的な感染対策として、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いの習慣化が必要です。マスクをしていることによって、体内に熱がこもり、のどがかわきを感じにくく、知らないうちに脱水がすすんでしまいます。そのため熱中症が起こりやすく、注意が必要です。

また、今年は新型コロナウイルス感染予防対策で外出の自粛が行われていたため、暑さに体を慣らす機会が少なく、熱中症になりやすいことが危惧されています。

<熱中症予防のために>

室内では… ・扇風機やエアコンで温度を調節 ・室温をこまめに確認 ・WBGT（暑さ指数）も参考に！	体の蓄熱をさけるために ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある素材の衣服を着用する
外出時には… ・日傘や帽子の着用 ・日陰の利用やこまめな休憩を取る	※こまめに水分補給をする※ ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じる前に水分・塩分などを補給する



小さなお子さんは自分から症状を訴えてくれません。一緒にいる大人が、絶えず子どもの様子を注意するようにします。そして、適切に対処することが大切です。子どもを熱中症という命の危険から守りましょう。

7月の感染症報告 3件

手足口病 1件 ウイルス性感染症 1件 突発性発疹 1件