ほけんだより

令和2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になりました。しかし、今年はコロナウイルスの影響でワイワイとは楽しむことが出来ないですが事故のないようにしましょう。
7月に手足口病でしんどい思いをした子どもさんもいました。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の寝不足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。

子どもの三大夏カゼ

☆手足口病

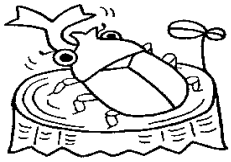
手・足・口の中おしりなどに発疹ができ、発熱する事もあります。
ほとんどの場合は数日で治るのですが、まれに**髄膜炎・小脳失調症・心筋炎**などの**症状が出る事があり、しっかりと経過観察する必要があります。**

☆ヘルパンギーナ

39.0℃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出来ます。喉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・心筋炎をおこします。

☆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。



しっかり睡眠をとりましょう

睡眠の動き

＊体を休める

・風邪をひいたときなど、よく寝ると早く回復します。
・しっかり寝ると疲れが取れます。
・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3日（月） 4・5歳児身体計測
8月4日（火） 2・3歳児身体計測
8月5日（水） 0・1歳児身体計測

プール・水遊びが始まりました
週末の手・足の爪切りチェックもお願いします。

鼻血（鼻出血）

鼻の穴の少し奥に「キーゼルバッハ部位」と言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。
子どもの指が届きやすいのでちょっとした事でそこを傷つけ出血します。
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となるのでくしゃみ・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うつむいて、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、気分が悪くなることがありますので気をつけましょう。