

# ほけんだより

令和4年度・8月・号

コロナウイルス感染症が全国的に増加し、今後も感染が懸念されます。疲れや暑い夏の日々でもありまっつど、ゆい休養をとれるように心がけ、夏を元気にのりきりましょう。

園の健康状況  
発熱症状が一時的に増えましたが、その後拡大はしていません。手足病もみられました。アデノウイルス、RSウイルス、手足口病、コロナウイルス等御注意下さい。

体調に今後も御注意を  
コロナウイルス拡大防止のため、園ではなるべくクラス毎に週ごし、他のクラスとあまり関わらないようにしています。都内でも子どもの感染がかなり増加しているため、今後も体調に留意していただき、発熱だけではなく、咳、鼻水、のどの痛み、嘔吐、下痢などの症状に御注意下さい。現在、病院がかなり混雑し、症状が出現してもなかなかの診察も難しいという状況が続いています。今後も感染予防対策を強化していきます。職員は園に週週抗原定性検査を行っています。今後も少しでも体調が悪くない時は、登園を控えていただく様をお願いします。同居家族内で体調不良の方がいらっしゃいましたら、今後も登園を控えて下さい。

熱中症予防のため、毎日熱中症指数を園外2か所に設置し、暑さ指數をみながら外遊びの判断をしております。今後も気を付けてまいります。

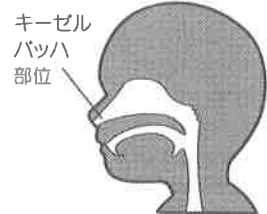
## ほけんニュース

### 8月7日は 鼻の日 鼻血の適切な止め方

8月7日は、8(は)7(な)の語呂合わせで「鼻の日」です。子どもは鼻血が出やすいといわれています。適切な処置を知って、鼻血が出ても慌てずに、正しく手当をしましょう。

#### 鼻血はどこから出る？

鼻血の多くは、鼻の入り口の数mmから1cmぐらいの「キーゼルパツハ部位」というところの粘膜から出ます。指でこするなどの刺激で出血するほか、原因が特に見当たらないのに、突然毛細血管から出血することもあります。



#### 鼻血が出た時の応急手当



椅子に座らせて、少し下を向けさせます。口中に血がたまったら、吐き出させます。



小鼻をつまみ、約10分間圧迫します。流れ出た鼻血は、ティッシュなどで拭き取ります。

上を向いたり、仰向けに寝かせたりしないようにしましょう。血液がのどに流れ込んで、気分が悪くなることがあります。30分間圧迫しても止まらない、何度も繰り返す、出血が多い、ふらふらする、顔色が悪い場合などは、耳鼻咽喉科を受診しましょう。



けんこうくまちゃん

## 鼻の役割

においをかく



鼻から入った空気は、鼻の奥の粘膜まで届き、嗅覚受容体でにおいを感じます。人間には約400個の受容体があり、食べ物や植物のよいにおいと、腐敗臭などの体に危険を知らせるにおいなどを感じる事ができます。

呼吸



動物は鼻呼吸が基本です。鼻呼吸は体内に入る空気を温めたり、加湿したり、ほこりを取り除いたりして、空気を体に適するようかえてくれます。鼻が詰まった時は口呼吸になりますが、本来口呼吸は不自然なことです。

発音・構音



言葉を発する時、発声、共鳴、構音の3つの要素があります。発声は声帯が振動して音声が生じることで、共鳴と構音は口やのど、鼻などを使って音声を特徴づけることをいいます。鼻は共鳴や構音に重要な器官です。

#### 鼻をかむ時は 片方ずつにしましょう

鼻は、両方一緒にかむのではなく、片方ずつ静かにかみます。強くかまないようにして、1回でかみきれない時は、反対側の鼻をかんでみましょう。



#### 気をつけてほしいこと



鼻をいじり過ぎると、鼻血の原因になります。よくいじっている子どもはアレルギー性鼻炎の可能性があるので、医療機関を受診し、治療しましょう。また、鼻と耳は耳管でつながっているため、鼻を強くかむと、耳に病原体が入り、中耳炎を起こすことがあります。

#### 行事予定

8/26(金) 全クラス身体測定

8/31(水) 0歳健診

監修 東京都墨田区 大西耳鼻咽喉科 院長 大西正樹先生