

ほけんだより

令和・6・年度・8月号

暑い日が続きますね。夏は疲れが出やすいので、ゆっくり休養も必要です。夏は急な高熱がおこり得ます。体調にご注意下さい。ご家族の皆様もお気をつけて下さい。

園の健康状況
手足口病の感染が長期間にわたって人気がずみだれこの状況です。まだ終息はしていませんので、今後もお気をつけて下さい。

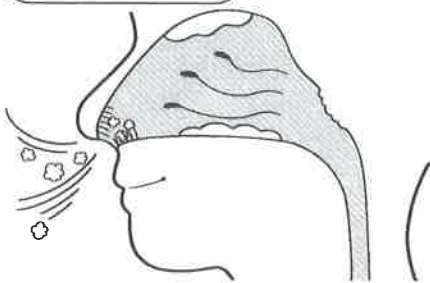
コロナウイルス感染症、手足口病、A型肝炎にご注意下さい。

ほけんニュース

8月7日は 鼻の日 子どもの鼻のトラブル

鼻には、呼吸をしたり、においを感じたりする大切な働きがあります。鼻の動きや気になる症状を知って、鼻づまりや副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎などの子どもたちの鼻のトラブルに対処しましょう。

鼻の働き



鼻は、呼吸やいろいろなにおいを感じて脳に伝える働きがあります。

鼻から空気を取り込むことで、吸い込んだ空気を温めたり加湿したりして、肺に送るのに最適な状態にしています。また、ほこりや細菌などの有害なものを取り除いて、体内に入る空気をきれいにしています。

こうした機能を十分に働かせるためには、口ではなく、鼻で呼吸をすることが大切です。

気をつけない鼻にまつわる症状

口で息をしている



鼻がつまっているため、口呼吸になっています。アレルギー性鼻炎、急性副鼻腔炎の疑いがあります。

鼻をよくこする



鼻がかゆい、むずむずするためと考えられます。アレルギー性鼻炎や鼻に異物が入っている疑いがあります。

鼻水が止まらない



かぜやアレルギー性鼻炎のためと考えられます。まれに鼻に異物が入っている場合にも起こります。

このような気になる症状がある時は、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

慢性的な鼻づまりになっていませんか？



鼻づまりのほとんどは、鼻の粘膜が腫れた状態（鼻炎）になるために起こっています。お子さんに慢性的な鼻づまりがあると、口呼吸になる、いびきをかく、眠りが浅くなるなどの影響が出ることがあります。慢性的に鼻づまりが見られる場合には、放置せずに耳鼻咽喉科を受診して、原因を確認しましょう。

鼻への異物に注意を!!



お子さんがビーズや豆、ボタン電池などを自分で鼻の中に入れて、きょうだいが入れてしまったりすることがあります。鼻に異物を入れた場合は、ピンセットなどで無理に取り出したり、鼻をかませたりしないで、何を入れたのかを確認すると共に、医療機関を受診します。また、入れたものと同じものがある場合は持参します。

正しい鼻のかみ方を身につけましょう

練習



ティッシュペーパーを細く切った（短冊くらい）ものを用意し、鼻の前で持ちます。口は閉じたまま、片方の鼻の穴を指で押さえ、もう片方の鼻の穴から息を「ふっ」と出して、ティッシュペーパーを揺らします。両方の鼻でやってみましょう。



ティッシュペーパーを鼻に当て、上から片方の鼻の穴を押さえ、口から息を吸い込んで閉じ、押さえしていない鼻の穴から鼻水を出します。



ゆっくり少しずつ、かみ、最後までかみきります。もう片方も同じように行います。

※鼻は、強くかんではいけません。

7月 園内で手足口病が流行しました。今年は大流行とのおそれと話題になっていました。今年の手足口病の特徴は、発熱が続き、解熱後発疹が出現するおさまりがつたです。口の中にはほとんど発疹がなく、口周、手の甲、足の発疹が目立ちます。今後も発熱、発疹のこの痛み、咳等にご注意を。

コロナウイルス感染症が全国的に蔓延し増えの傾向が続いています。厚生労働省は「これまでもお盆明けに感染拡大のピークだったことを踏まえ、今後も感染者が増えることが見込まれます。」と、部屋の換気やマスクの着用や手洗いなど感染対策を徹底しましょう。

コロナウイルス感染症と食物アレルギーの提出をお願いします。

行事予定

8/23(金) 全77入身体測定

8/28(水) 0歳児健診

監修 東京都墨田区 大西耳鼻咽喉科 院長 大西正樹先生

ほけんだより

令和・6・年度 8月号

暑い日が続きますね。夏は疲れが出やすいので、ゆっくり休養もとりましょう。夏は急な高熱がおこり得ます。体調にご注意下さい。ご家族の皆様もお気をつけて下さい。

園の健康状況
手足口病の感染が長期間にわたって人数を占めている状況です。まだ終息はしていませんので、今後もお気をつけて下さい。

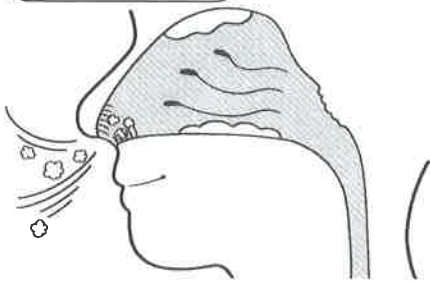
コロナウイルス感染症、手足口病、ヘルパンギーナにご注意下さい。

ほけんニュース

8月7日は 子どもの鼻のトラブル

鼻には、呼吸をしたり、においを感じたりする大切な働きがあります。鼻の働きや気になる症状を知って、鼻づまりや副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎などの子どもたちの鼻のトラブルに対処しましょう。

鼻の働き



鼻は、呼吸やいろいろなにおいを感じて脳に伝える働きがあります。

鼻から空気を取り込むことで、吸い込んだ空気を温めたり加湿したりして、肺に送るのに最適な状態にしています。また、ほこりや細菌などの有害なものを取り除いて、体内に入る空気をきれいにしています。

こうした機能を十分に働かせるためには、口ではなく、鼻で呼吸をすることが大切です。

気をつけたい鼻にまつわる症状

口で息をしている



鼻がつまっているため、口呼吸になっています。アレルギー性鼻炎、急性副鼻腔炎の疑いがあります。

鼻をよくこする



鼻がかゆい、むずむずするためと考えられます。アレルギー性鼻炎や鼻に異物が入っている疑いがあります。

鼻水が止まらない



かぜやアレルギー性鼻炎のためと考えられます。まれに鼻に異物が入っている場合にも起こります。

このような気になる症状がある時は、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

慢性的な鼻づまりになっていませんか？



鼻づまりのほとんどは、鼻の粘膜が腫れた状態（鼻炎）になるために起こっています。お子さんに慢性的な鼻づまりがあると、口呼吸になる、いびきをかく、眠りが浅くなるなどの影響が出ることがあります。慢性的に鼻づまりが見られる場合には、放置せずに耳鼻咽喉科を受診して、原因を確認しましょう。

鼻への異物に注意を!!



お子さんがビーズや豆、ボタン電池などを自分で鼻の中に入れて、きょうだいが入れてしまったりすることがあります。鼻に異物を入れた場合は、ピンセットなどで無理に取り出したり、鼻をかませたりしないで、何を入れたのかを確認すると共に、医療機関を受診します。また、入れたものと同じものがある場合は持参します。

正しい鼻のかみ方を身につけましょう

練習



ティッシュペーパーを細く切った（短冊くらい）ものを用意し、鼻の前で持ちます。口は閉じたまま、片方の鼻の穴を指で押さえ、もう片方の鼻の穴から息を「ふっ」と出して、ティッシュペーパーを揺らします。両方の鼻でやってみましょう。



ティッシュペーパーを鼻に当て、上から片方の鼻の穴を押さええます。口から息を吸い込んで閉じ、押さええていない鼻の穴から鼻水を出します。



ゆっくり少しずつかみ、最後までかみきります。もう片方も同じように行います。
※鼻は、強くかんではいけません。

7月 園内で手足口病が流行しました。今年は大流行とのおそれと話題になっていました。今年の手足口病の特徴は、発熱が続く、解熱後発疹が出現するおさまりのみかたです。口の中にはほとんど発疹がなく、口周、手の甲、足の発疹が目立っています。今後とも発熱、発疹のどの痛み、咳等にご注意を。

コロナウイルス感染症が全国的に流行し増えの傾向が続いています。厚生労働省は「これまでもお盆明けの感染拡大のピークだったことを踏まえ、今後も感染者が増えることが見込まれます。」と、部屋の換気やマスクの着用や手洗いなど感染対策を徹底しましょう。

コロナウイルス感染症と食物アレルギーの提出をお願いします。

行事予定

8/23(金) 全77入身体測定

8/28(水) 0歳児健診

監修 東京都墨田区 大西耳鼻咽喉科 院長 大西正樹先生