



# 8月ほけんだより

令和6年7月30日  
はなほこども園

看護師 \*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

## \* 8月7日は鼻の日 \*

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。鼻から吸い込んだ空気を温めて加湿し、最適な状態にして肺に送っています。また、ほこりや細菌などを取り除いて、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。

### ★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)になるために起こります。慢性的に鼻づまりがあると…

- ① 口呼吸になる
- ② いびきをかく
- ③ 眠りが浅くなる …などの影響が出ます。耳鼻咽喉科を受診し、原因を確認しましょう。



## \* 皮膚トラブルに注意 \*

子どもの皮膚は全体に薄く、皮膚を守る機能も未発達のため、汗などの少しの刺激でも皮膚のトラブルを引き起こすことがあります。また、子どもは体温の調節機能が未熟です。大人よりも体の水分比率が高いため、汗をたくさんかくと体内の水分が失われて、熱中症の危険も高まります。

皮膚は清潔にし、保湿することが大切です



～ あせも ～

汗を出す管の中で汗がたまり、炎症を起こします。頭や額の生え際、首やわきの下など、汗をかきやすいところにできます。あせもの数が多い、広範囲にできている、赤みが引かない、掻きむしった時などは、医療機関を受診しましょう。

～ とびひ ～



あせもや虫刺されなどを掻き壊した傷口に、細菌が感染して水疱ができます。かゆみが強く、掻いて水疱が破れて、中の浸出液が周りの皮膚につくと、あちらこちらに広がります。家族や友達にうつす可能性がありますので早めに受診しましょう。とびひの患部はガーゼで覆いましょう。

## \* 子どもの水の事故を防ぎましょう \*

7月25日は、「世界溺水防止デー」です。夏は、海や川、プールなどに出かける機会が増えます。そして毎年、水の事故が報道されています。乳幼児は、水深が5cmのほんのわずかの水しかない場所であっても溺れる危険があります。赤ちゃんや子どもだけで、水のある場所には絶対に近づかせない、また、水遊びや入浴の際には目を離さないようにしましょう。

### ～子どもを水の事故から守るために～

- ・お風呂の残し湯はNG。浴槽のまわりに踏み台になるものを置かないようにしましょう。
- ・プールでは大人の手が届く範囲で泳がせましょう。
- ・海や川で遊ぶ場合は天候に十分注意し、情報をよく確認しましょう。
- ・大人は子どもに必ず付き添い、一緒に行動しましょう。



※ 乳幼児は溺れても、自分でもがくことが出来ず、静かに沈んでいることが多いのです。子どもの特性を理解し、水のある場所では、絶対に子どもから目を離さないで下さい。

### ★子どもの特性★

- ・幼児は頭が大きく重たいため、転倒しやすい
- ・腕力が弱いので、体を支えたり起き上がるのが難しい
- ・うつぶせになった場合、鼻と口が水没して溺れることがある
- ・小さいプールは幼児が密集して、倒れたときに発見が難しい場合がある