



月号 ほけんだより



✿ 8月7日は鼻の日です

とっても大事！鼻のケア

鼻の中は粘膜に覆われていて、ウイルスや細菌、ほこりなどをキャッチして、鼻水と一緒に外に追い出しています。子どもの鼻の中はとても狭いので、少し鼻水が増えただけでもつままりやすいのです。小さな子どもは上手に鼻をかめないなので、こまめに鼻水を取ってあげましょう。

鼻水のケアは、やさしく片方ずつ

鼻の奥は耳(中耳)とつながっています。風邪をひいたときに鼻を強くかむと、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に送られ、中耳炎の原因になります。普段から、鼻水は「片方ずつ、やさしく」かむように伝えていきましょう。



副鼻腔炎について

副鼻腔の粘膜にウイルスや細菌が感染して炎症を起こす病気です。急性副鼻腔炎はほとんどが風邪の後に発症します。一度かかると風邪をひいたときに繰り返しやすいため、注意が必要です。ほうっておくと、慢性副鼻腔炎(蓄膿症)や中耳炎につながったりすることがあるため、完治するまで根気よく治療を続けることが必要です。

✿ 熱中症について

高温多湿な環境にさらされることで、水分や塩分のバランスが崩れて、調子が悪くなった状態です。「日射病」「熱射病」などをまとめて「熱中症」といいます。

症状と対応

- ・倒れて意識がない
- ・けいれんを起こした

→命の危機が迫っています！救急車を呼びましょう。

- ・力が入らない
- ・ボーっとしている

→危険信号です！病院へ連れて行きましょう。

- ・めまいがする
- ・顔色が悪い
- ・お腹が痛い
- ・吐く
- ・足などのこむら返りがある
- ・全身がだるい など

→涼しいところへ移動させて、衣服を緩め、安静に寝かせます。

エアコンをつけ、扇風機やうちわなどで風を送ります。

首、わきの下、足のつけ根などに冷たいタオルなどを当て、体を冷やします。

少しずつイオン飲料を飲ませます。

しばらくたっても回復しなければ、病院へ連れて行きましょう。



✿ 7月感染症報告(7月28日現在)

- ・アデノウイルス 2件
- ・手足口病 12件
- ・ヘルパンギーナ 7件
- ・伝染性膿痂疹(とびひ) 2件