



8月のほけんだより



令和7年8月発行
あすなる保育園

いよいよ夏本番となり、水遊びやプールと園でも楽しそうな声が響いています。外出の機会が増える夏ですが、ご家庭でも外出先ではしっかり手洗い・うがいを行うなどの感染対策に注意を払いつつ、安全に気を配りお出かけいただければと思います。引き続き熱中症にも気をつけましょう！！

8月7日は「鼻の日」

鼻は呼吸の出入り口であり、ウイルスや細菌が侵入するのを食い止める役割を果たしています。また耳やのどとつながっているため、鼻の症状を放置しておくと、中耳炎やのどの炎症など、他の器官に広がることもあります。鼻の健康を保つために十分配慮しましょう！



8月の保健行事

すみれ・れんげ・さくら組で
鼻の指導を行います★

【鼻の正しいかみ方】

1. **片方ずつかむ** 片方の鼻をきちんと押さえるようにする
2. **鼻をかむ時には、口から息を吸う** 鼻水を押し出すために、空気をたっぷり取り入れる
3. **ゆっくり小刻みにかむ** あわてず、あせらず、少しずつ、確実にかむことが大切
4. **強くかみすぎない** かみにくいときも、一度に力を入れず、少しずつかむようにする



子どもに多い鼻のトラブル

鼻血が出た！！

- ・鼻血がでたときはまず気持ちを落ち着かせましょう
- ・次に座らせ下を向き口に入った血は吐き出します
- ・最後に小鼻の上を5分程度指で圧迫します

※押さえながら、おでこから鼻に
冷たいタオルを当てるとより効果的です



鼻に物を入れたみたい…

反対側の鼻の穴をふさいで息をはき出させます。
※ピンセットなどで無理に取り出さずに、取り出せないときは、耳鼻科へ受診してください

★こんなモノに注意！！
・豆 ・ビーズ・ピアス・ボタン電池 など

視力検査結果について

れんげ組・さくら組で視力検査の結果をご確認いただき、受診された方は園まで受診結果を提出していただきますようお願い致します。



6月に実施したチャレンジカードについておうちの方からの感想

すみれ組

- ・テレビやスマホに頼りがちな日々を見直すきっかけになりました。一緒にお絵描きや家事をする時間が増え成長を感じました。
- ・チャレンジカードのおかげで規則正しい生活に近づくことができました。シールを貼ることで達成感を得ることができ、これからも継続していけたらいいと思います。

れんげ組

- ・テレビの時間が減って、工作や本を見る時間が増え、とてもいい時間になりました。
- ・前回よりも達成できた日が多く成長を感じました。本人も積極的に動いていたので家でも継続できるよう声掛けしていきます。

さくら組

- ・友だちと約束して早く寝ようと頑張っていました!!目標を達成するためにおよく頑張った1週間でした。
- ・チャレンジカード期間は自ら時間を意識しました。この調子で今後も頑張してほしいです。

今回は11月に予定しています★

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

原因 コクサッキーウイルスA群などに飛沫感染することで発症。

症状 高熱、のどの痛みが特徴。のどに水ほうや潰瘍(かいよう)ができて痛みがひどく、乳児の場合はミルクが飲めなくなるほどに。

対策 のどの痛みは、熱が下がってからも続くことがある。熱やのどの痛みがあるうちは、安静に過ごすように。



咽頭結膜熱(プール熱)

原因 アデノウイルスによる飛沫感染。目やにや便からうつることも。プールの水を介して感染することがあるので、「プール熱」と呼ばれます。

症状 39℃以上の発熱とのどの痛みがあり、目のかゆみ、痛み、充血、涙など、結膜炎のような症状が出るのが特徴。

対策 感染したら、症状がなくなってから2日経過するまでは自宅で安静に過ごすように。



とびひ

原因 虫刺されや湿しんをかきむしったあとに黄色ブドウ球菌が感染して起こります。症状がどんどん広がっていくことからこの名称と呼ばれます。

症状 皮膚に水ぶくれができ、破けて赤くむけたような状態になります。発熱することもあります。

対策 主な治療法は抗生物質の使用ですが、衣服を清潔に保つこともたいせつです。患部をガーゼなどで覆って登園しましょう。また、患部がじくじくしているときは症状が悪化しやすいので、プールは避けましょう。

手足口病

原因 コクサッキーウイルスやエンテロウイルスに飛沫感染することで発症。水疱の内容物や便からも感染します。

症状 口の中の粘膜や手の平、足の裏に水ぶくれができ、1～3日間発熱することがある。

対策 感染予防には流水と石けんでのこまめな手洗いが有効です。タオルの共有は避けましょう。