ほけんだより

千代田区立いずみこども園　令和６年８月

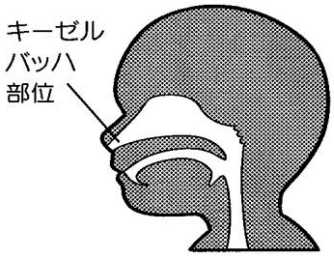
1. 鼻血の適切な止め方

８月７日は鼻の日

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、正しい手当をしましょう。

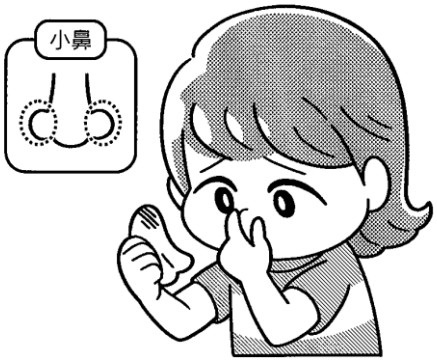
鼻血はどこからでる？

鼻血の多くは、鼻の入り口の数㎜から１㎝ぐらいの「キーゼルバッハ部位」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、少し下を向かせます。
口の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み、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、何度もくり返す、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。

鼻　の　役　割

においをかぐ

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、腐敗臭などの危険を知らせるにおいなどを感じることができます。

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にかえてくれます。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

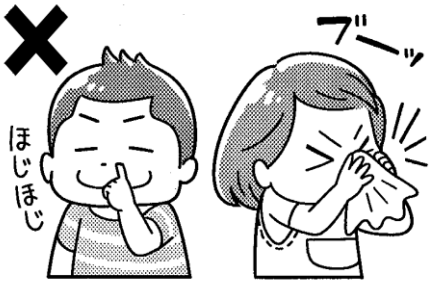
言葉を発する時、発声、共鳴、構音の３つの要素があります。発生は声帯が振動して音声が生じることで、共鳴と構音は口やのど、鼻などを使って音声を特徴づけることをいいます。鼻は共鳴や構音に重要な器官です。

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。
よくいじっているお子さんは、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。



監修：東京都墨田区　大西耳鼻咽喉科　院長　大西正樹先生　出典：少年新聞社 2022 年ほけんニュース８月号

2. 園では、夏風邪ともいわれる感染症が多く見られています

すぐーる配信のタイムラインに都度、【ほけん通信】「〇月中罹患状況のお知らせ」を、延べ人数で載せています。また、同じ案内を玄関入口の【保健情報】に掲示しています。どうぞご覧になってください。

病　　名	病 原 体 と 症 状
手足口病 	【病原体】・エンテロウイルス、コクサッキーウイルスなど 【症状・特徴】 ・口の中、手足の末端、肘、膝、おしりなどに水疱性発疹ができます。 （口内炎がひどくて食事がとれない・爪が剥がれたりすることもあります） ・発熱することもあります。 ・また、無菌性髄膜炎を合併症することがあります。 【感染経路】 ・飛沫感染、接触感染、経口感染。 【登園の目安】 ・発熱や、口内炎の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事ができることです。 ・食べられない状態の時は登園を控えてください。 【留意すべき事項】 ・潜伏期間：３～６日 ・症状が出た最初の週の感染力が強く、回復後も飛沫や鼻汁からは１～２週間、便は数週～1 か月間程ウイルスが排出されます。 ・何度でも罹患する可能性があります。 ■夏風邪であるイメージかと思いますが‥‥。 近年は変異型ウイルスも多く、症状も非典型的で手足口以外に、臀部にも発疹が出現します。また、かかっても全く症状の出ない（不顕性感染：ウイルスを排出している）場合があります、終生免疫ではないため、大人にも感染する可能性は十分あります。アルコール消毒はあまり効果なく次亜塩素酸消毒が有効です。 【一行為（いちこうい）、一手洗い（いちてあらい）】のご協力をお願いしています。 ■旬の野菜、食事を取り入れ、十分な睡眠で、風邪予防のため、 【免疫力の調整を図るために】、日常生活を整えていきましょう■■
溶連菌感染症	【病原体】・おもに Ａ 群溶結性連鎖球菌 【症状・特徴】 ・扁桃炎、伝染性膿痂疹（のうかしん）（とびひ）、中耳炎、肺炎、化膿性関節炎、骨髄炎（こつずいえん）、髄膜炎（ずいまくえん）等の様々な症状を、呈（てい）します。 ・扁桃炎の症状としては、発熱やのどの痛み・腫れ、化膿、リンパ節炎が生じます。舌が苺状に赤く腫れ、全身に鮮紅色の発疹が出ます。 ・発疹がおさまった後、指の皮がむけることがあります。 【感染経路】 ・飛沫感染、経口感染。 【登園の目安】 ・抗菌薬の服用後２４～４８時間経過していることです。

咽頭結膜熱 【アデノウイルス感染症】	【病原体】・アデノウイルス 【症状・特徴】 ・急に高熱が出て３～４日続き、のどの痛み、目の充血・目やになどの結膜炎の症状があります。 【感染経路】 ・飛沫感染、接触感染。 【登園の目安】 ・発熱、目の充血等のおもな症状が消失した後、２日を経過していることです。
ヘルパンギーナ	【病原体】・おもにコクサッキーウイルス 【症状・特徴】 ・夏かぜの代表（春から夏にかけて流行する） ・急に３９℃前後の熱が出て、のどの痛みを訴えます。 ・のどの奥に小さい赤い水疱ができ潰瘍となるため痛みを訴え、食欲が低下したり、不機嫌になったりします。 ・口腔内の疼痛のための不機嫌や、食べられない、飲めないことによる脱水症などをおこすことがあるので注意します。また、無菌性髄膜炎を合併症することがあります。 【感染経路】 ・飛沫感染、接触感染、経口感染。 【登園の目安】 ・発熱や口腔内の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること。
伝染性紅 【りんご病】 	【病原体】・ヒトパルボウイルスB19 ・両頬に蝶のような形の真っ赤な紅斑が現れる。 ・同時か３～４日後に、腕やお尻、太ももに網目模様（レース状）の紅斑（発疹）が広がる。 【感染経路】 ・飛沫感染、接触感染。 【登園の目安】 ・発疹のみで全身症状のよいこと ・発疹が治っても、直射日光や、入浴に注意しなければ、発疹が再発することがあります。 ・潜伏期間：４～１４日 ■大人がかかると熱や強い関節痛がおきます。 更に妊娠中にかかると、胎児の赤血球が壊され、流産などの原因になることがあります。ワクチンはありませんので、流行している地域での妊婦さんは、十分に注意してください。（免疫があればかかりませんので、ご心配な保護者の方は、抗体検査を受けられるようおすすめします）

引用:参考文献：出典：　少年新聞社ほけんニュース８月号（第 486 号付録）
出典　子ども家庭庁「保育所における感染症対策ガイドライン（2018 改訂版）（2013（令和 5 年）年 5 月一部改定）
『園・学校でみられる子ども病気百科』　内海裕美監著　川上一恵　松田幸久著　少年写真新聞社刊