



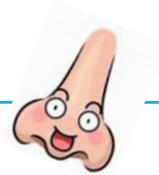
8月 ほけんだより



保育こども園課
令和7年8月

暑い日が続いていますね。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に過ごしましょう。

8月7日は「鼻の日」です



鼻の役割は・・・

- ☆ 呼吸をします。
- ☆ 鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。
また、その空気の湿度や温度を調節します。
- ☆ においをかぎます。
- ※ 鼻をかむときは片方ずつ静かにかみましよう。両方を同時にかむと耳を痛めることがあります。また、鼻の穴に物を入れないように注意しましよう。

あわて
ないで!

鼻血が出たときの 対応を知っておこう

血を見るとびっくりするものですが、子どもの鼻の粘膜は敏感なため、ちょっとしたことでも鼻血が出ます。正しく対応すれば数分で止まることが多いので、落ち着いて対応しましよう。



1 鼻をぎゅっと つまむ

鼻の骨の下の軟らかいところを強めにつまんで圧迫します。子どもが不安にならないよう、優しく声をかけてあげて。



2 うつむく姿勢で静かに 過ごす

鼻血が止まるまで、静かに過ごします。子どもが鼻を触ると止まりにくくなるので、だっこしたり絵本を読んでもあげたりするとよいでしょう。

鼻血が出たとき **ダメ** なこと

- ✗ あお向けに寝かせる
- ✗ 上を向かせる
のどに回った鼻血を飲み込んでしまいます。
- ✗ うなじをたたく
鼻血を止める効果はありません。



夏の肌トラブル

☆あせも☆

背中、ひじの内側、首・手首のくびれなどに多く現れます。こまめに汗を拭く、シャワーで汗を流すなど、皮膚を清潔に保ちましょう。

通気性や吸収性のよい素材の服を選びましょう。

☆虫刺され☆

蚊に刺された時や腫れが小さい場合は流水で洗い、あれば虫刺されの薬を塗りましょう。

ハチや毛虫の場合や蚊でも腫れが大きくかゆみ強い場合には受診をお勧めします。

スズメバチやクマバチなどに刺されると呼吸困難や意識障害を起こすこともあります。

顔色が悪い、吐き気、頭痛、発疹などが見られた場合などは、迷わず受診しましょう。

☆とびひ☆

虫刺されのかきこわしや傷などから細菌が入り炎症を起こします。

じゅくじゅくした部分はガーゼで覆いましょう。

シャワー浴にし、患部は毎日石けんできれいに洗いましょう。

※治るまでプールや水遊びは控えましょう。

☆やけど☆

すぐに流水で冷やしましょう。熱さや痛みを感じなくなるくらい（最低5分以上）は水を流してください。

水ぶくれができている場合は、潰れないように注意しましょう。直接流水をあてると潰れてしまうことがあるので、弱めの流水で流すか、洗面器等に水を流しながら患部を浸けて冷やしましょう。



チャイルドシートの金具などにも注意を！

～予防接種について～

感染症に対する免疫をつけたり、免疫を強くしたりするためにワクチンを接種することを予防接種といい、ワクチンは、感染症の原因となるウイルスや細菌の病原性（毒性）を弱めたりなくしたりして、体にとって安全な状態にしたもののことをいいます。

予防接種は感染症にかかったり、人にうつしてしまうことで感染症が流行してしまったりするのを防ぐことを主な目的としています。また、感染症にかかったとしても、予防接種していると重症化を防げる場合があります。

令和6年度中、MRワクチン供給が滞ったため、期限内に接種が出来なかった人を対象に令和9年3月31日まで接種期間が延長されています。

かかりつけの医師と相談して接種されますことをお勧めします。

詳しくは津市HPをご覧ください。

<https://www.info.city.tsu.mie.jp/www/contents/1001000011503/index.html>

