

保健だより

2014年8月1日（金）発行

8月になりました。毎年夏の季節に流行するヘルパンギーナが当園では7月に流行しました。38～40℃の高熱、のどの奥に水ぶくれ様の発疹が現れるウイルス性の感染症です。4歳以下の幼児に多くみられるものです。

8月7日は「鼻の日」です。

〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園
電話046-255-0148

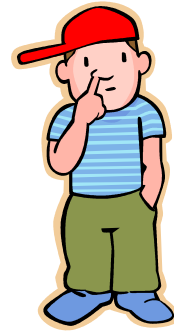


～鼻はどんな役割をするのでしょうか？～

- ① 呼吸をします。
- ② 鼻から入った空気からほこりを取り除き、暖めたり湿らせたりして肺に送ります。
- ③ 匂いをかぎます。

～鼻を大切にしましょう。～

- ① 鼻をかむときは片方ずつ静かにかみましょ。
- ② 両方いっしょにすると耳を痛めます。
- ③ 鼻の穴に物をつっこまないようにしましょう。



～鼻血が出たときは・・・～

- ① 小鼻をつまんで止血したり、冷たいタオルなどで冷やしたりします。血が止まっても、しばらくは安静にしておきましょう。出血が止まらない時やたびたび鼻血を出す場合は耳鼻科に受診しましょう。
- ② 鼻血は子どもに多い症状です。4～6歳に最も多く、6～8月の季節に多いです。これは鼻の粘膜が細菌感染をおこしやすい時期だからだそうです。

～鼻の病気～

子どもの鼻の病気の代表的なものには、アレルギー性鼻炎と副鼻腔炎（ちくのう症）があります。昔は鼻が悪いといえば、ちくのう症が主でしたが、現在ではこれに代わってアレルギー性鼻炎が子どもの鼻の病気の中心になっています。又、扁桃腺、特にアデノイドの肥大があると鼻づまり、いびきの原因となり、アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎の症状を悪化、長期化させることがあります。

夏場の水分補給

子どもが戸外で遊ぶ機会が増えるこれからの時期は炎天下では水分の不足が心配です。のどがかわくからと甘い飲み物を沢山飲んでしまうと夏バテになってしまいます。そうならないためには「いつ」、「何を」飲めば良いのでしょうか？

～上手に水分を補給するには～

「のどがかわいた」と感じたときは、すでに軽い「脱水状態」です。水分補給は遊ぶ前からが基本です。

～水分が不足するとどうなるの？～

人間は体重のわずか1%の水分を失っただけで体温が上昇します。3%を失うと運動能力が低下し、5%まで失うと脈が速くなって腹痛、寒気、吐き気をおこしてしまいます。

～何を飲むの～

水（湯冷まし、麦茶など）かスポーツドリンクが良いでしょう。しかし、スポーツドリンクは飲み過ぎると糖分のとり過ぎになりますので、注意が必要です。

～ペットボトル症候群～

炭酸飲料や果汁飲料の糖分濃度は高いので飲みすぎると血糖値が上昇し、その結果として「のどがかわいた」と感じ、又、飲み物を飲むという悪循環になります。そうになってしまうと小児糖尿病の予備軍です。気をつけましょう！



【添付文書】