



2026年8月号
ミアヘルサ保育園
ゆりりん豊洲フロント
看護師 石黒

暑い夏がやってきました。毎日のこまめな水分補給が大切ですが、冷たすぎる飲み物やアイスクリーム、糖分が多い飲み物は、食欲不振や夏バテの原因になる事があるので注意しましょう。

7月の感染症

- *手足口病・・・11名
- *突発性発しん・・・2名
- *胃腸炎・・・1名
- *ヘルパンギーナ・・・2名

6月から近隣でも手足口病発症が増え始め、都内でも2年ぶりに**警報基準**に達しました。園内でも7月に入り、0・1歳児クラスを中心に流行がみられました。

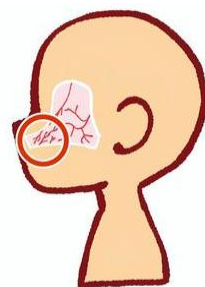
症状が出た最初の週が、最も感染力が強いと言われています。手足口病の症状や、疑われるような症状がある場合は、無理をせず体調が回復してからの登園にご協力をお願いします。

8月の定期健診(いくら組)は21日(金)14:30～です



～鼻出血について～

子どもの鼻出血で多いのは、鼻の穴の入り口から少し奥にある「キーゼルバッハ部位」という、細い血管が集まった場所からの出血です。ここは鼻の粘膜がとても薄く、乾燥やこすれ、指で触る刺激などで小さな傷ができてしまいやすいのが特徴です。



～止血の方法は～

*座って少しうつむく

上を向くと血が喉へ流れて飲み込みやすく、吐き気や気分不良の原因になります

*小鼻をしっかりとつまむ

鼻の骨ではなく柔らかい小鼻の部分を、鼻の穴を閉じる様に圧迫します。

「止まったかな？」何度も確認すると、固まりかけた血が剥がれて再出血することがあるので、5～10分くらい圧迫を続けます。鼻の付け根を冷やすと、血管が収縮して止まりやすいこともあります。ティッシュなどを奥まで詰めると、抜くときに、固まりかけた血(かさぶた)が剥がれて再出血しやすくなるのでお勧めしません。



～再出血を防ぐためには～

子どもは無意識に鼻の中を触りやすく、かさぶたを取ってしまい再出血することがあります。

*加湿や水分摂取で鼻の粘膜の乾燥を防ぐ

*鼻のムズムズや鼻水をなくすよう、アレルギー性鼻炎や風邪の治療をして体調管理する

*片方ずつ優しく鼻をかむ

*爪を短く切り整える

～受診を検討する目安は～

*圧迫しても20分以上止血しない

*顔色が悪い

*ぐったりしている

*鼻出血の前に頭を打つなど、強い外傷があった