



9月のほけんだより



牛久さくら保育園
令和5年9月

まだまだ残暑が続いていますが、夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないようにしましょう。9月9日は「救急の日」です。救急とは、急なげがや体調不良の手当てをすることです。今回は鼻血がでたときの対応を載せておきます。救急箱の中身のチェックもしておきましょう。

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鼻血が出ます。正しく対応すれば数分で止まるので、落ち着いて対応しましょう。



1 鼻をぎゅっと つまむ

小鼻（左右の鼻の穴の横あたり）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、やさ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らっ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。

8月の感染症

★突発性発疹 ★RSウイルス感染症

★コロナウイルス感染症

★ヘルパンギーナ ★胃腸炎

家族内での感染症発症時のお休みのご協力をいただきましてありがとうございます。

10月の予定

☆10/4 尿検査提出日

☆10/11 9時すぎから歯科検診

☆10/17 1または2時から健康診断
(時間調整中)

☆10/18 尿検査提出予備日

未受診者は直接医療機関に受診していただきますのでご了承ください。

7月から8月はコロナウイルス感染症が多く出ました。家族内感染も多くみられ、感染力の強さを感じました。予防としては、手洗い・うがいが基本です。長いコロナ禍で身につけた「手洗い・うがい」、最近、つついっ少し適当になっているときありませんか？家族みんなで見直して予防していきましょう！

近隣では8月にインフルエンザが出ていました。悪寒、急な発熱、咳、のどの痛み等の症状が出ます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴います。疑わしい症状が出たら、医療機関で診てもらってください。10月より予防接種が開始されますので感染・重症化予防のためにも、接種をおすすめします。