



2024年8月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園
看護師

カンカン照りの厳しい暑さ！空を見上げると、むくむくと盛り上がった入道雲が！夏ですね。入道雲は雷雲とも呼ばれ、雷や激しい雨を降らせます。そのなかでも夏の午後から夕方にかけて発生するものが、夕立ちと呼ばれるものだそうで、雨量はあまり関係ないようですよ。でも夕立ちにはガッカリすることも…。そんな時は太陽がある反対側の空を見てみませんか？きれいな虹のプレゼントがあるかも。さて、暑さにも負けず、夏バテにも負けず、元気にこの夏を乗り切りましょう。



夏場は、暑さのために体力を消耗しやすく、ノド・目・皮膚などに出る感染症が多くみられます。夏場に多くなる“夏カゼ”ですが、その代表は、“手足口病”“ヘルパンギーナ”“プール熱”などのウィルスによる感染症です。

それぞれに、発疹・口内痛・目脂など特徴的な症状があります。このほかに、熱だけで他症状や所見がない“名前のつかない夏カゼ”もあります。“夏カゼ”に対するワクチン(予防接種)は無く、対症療法が中心になりますが日頃から“手洗い・うがい”は、予防に効果的です。

手足口病

潜伏期間：3～6日
感染経路：飛沫・糞口感染
登園基準：熱などの症状がなく、
食事が摂れるようになったら
主な症状：38℃前後の熱・口の中の水疱
・米粒のようなブツブツ
(手掌・足裏・指間・お尻・膝など)
2～3日で炎症はおさまり、発症
から1週間ほどで消えてくる



現在、過去最悪のペースで流行している手足口病！

青井保育園での発症は
5月11人(乳児クラス中心)
6月21人・7月10人以上でした。

不顕性感染(発症しない)などの軽症から希に髄膜炎・脳炎などの合併症を引き起こすこともあります。

子どもたちが、夏に罹るイメージが強い病気ですが、大人も罹り重症化、歩行も困難になるケースもあったようです。

8月7日は「鼻の日」

鼻は顔の中央にある外鼻・鼻腔・副鼻腔からなっています。

その働きは

- ・におい（匂い・臭い）をかぐ
鼻から入ったにおい情報は、嗅神経から脳に伝わります。
- ・呼吸をする（空気の通り道）
吸い込んだ空気を暖めたり湿り気を与えたりします。
- ・異物を取り除く
鼻毛が、吸い込んだ空気中のホコリや細菌などが体に入らないように取り除いています。



鼻血が出た!!

その対処は…?

もしも鼻血が出てきたら、

OK!

- いすに座る
- すこしうつむく
- 小鼻を押さえる

これはNG!

- 上を向く**
血がノドや胃に流れて吐き気や咳の原因に
- ティッシュを詰める**
鼻の中をキズつけてしまうかも
- 首をたたく、冷やす**
止血の効果なし! 冷やすなら鼻根部を!

鼻水が出たら、ズズッとすすって
いる人はいませんか?

鼻水は、鼻に付着した
細菌やウィルスを
外へ洗い流すために出るもの。

鼻をすすると、鼻の奥から耳へと
細菌が流れ込んでしまい
中耳炎などに罹ってしまう事ことが
あります。

鼻水が出た時は、
ティッシュを使って正しい方法で
かむようにしましょう。

はなのかみ方を 遊びながらマスター!

●ちぎったティッシュをテーブルに置いて…

