

来月はお盆休みで遠出される方が多いかと思います。GW明けは登園でも感染性胃腸炎が大流行しました。旅行先や帰省先でも手洗い・うがいで感染予防に努めて頂きますようお願いいたします。

長期お休み明けは、生活リズムや体調を崩すお子さんが多いため、旅行などは無理なく、様子を見て計画を立てるようにしましょう。

レジャーの計画、無理なく立てましょう

① おやつも計画的に

移動中に、おやつを食べさせすぎないように気をつけて。きげんはよくなりますが、甘いものとりすぎになりがちです。



② 生活ペースは子ども優先で

子どもは大人より体力がないのはもちろん、“食いだめ・寝だめ”がききません。食事や睡眠の時間が普段と大きくかわらないようにしましょう。



③ しっかり休ませて

楽しくはしゃいでいても、少しずつ疲れはたまっていきます。疲れが残ると体調をくずしやすいので、しっかり休む時間をつくりましょう。



こどもは鼻の粘膜が弱いのでどうしても鼻血が出やすいです。

以前、勤務していた病院で鼻血が出た際に脱脂綿やティッシュを鼻に詰めて止血を使用した方がとても多かったのですが、その処置は適切ではないです。今回、鼻血の正しい対処方法があるので掲載しました。

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。