

7月は連休もあり遠出される方が多いかと思えます。川崎市（6月15～21日）の報告ではヘルパンギーナが流行の兆しを見せているとのこと。

当園では6月29日現在 発症者はありません。

ヘルパンギーナは主に小児で流行する夏風邪の一つです。典型的な症状としては、急な発熱および喉の奥に現れる複数の水疱と、それに伴う咽頭痛です。高熱と喉の痛みにより食欲不振となり、乳幼児では脱水を起こすこともあるため、こまめな水分補給が重要となります。

もちろんかからないようにするには手洗いうがいが大切なことです。

あと旅行の計画は無理のないようゆとりを持って計画してください。楽しい旅行から帰ってきたら「熱を出した」

「会社 おやすみしなくては・・・」

とならないように

この機会に病児保育の登録もしておくともよいかもかもしれません。

お子さんの鼻血のことにも触れておきましょう。以外と知らない止血の仕方です。

まず 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ということを念頭に置いてください。

「そういうものだ！」

と思っていたら慌てないですね。

鼻血が出たら皆さんはどうしたら良いと思えますか？

「脱脂綿やティッシュを鼻に詰めて止血をする。」

こう思っている方がほとんどです。実は私もそう思っていました。

でも その処置は適切ではありません。

鼻血の正しい対処方法です。

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だ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。