

てつなぎ

保健だより

今年は梅雨が早々に終わり、猛暑が続いています。急な気温の変化と暑さで体調を崩す子どもが増えています。コロナの感染も拡大して、コロナ禍3回目の夏を迎えました。感染対策と熱中症予防とうまく付き合いながら過ごしましょう。

さて、8月7日は8（は）7（な）の語呂合わせで「鼻の日」です。子どもは鼻血が出やすいといわれています。適切な処置を知って、鼻血が出ても慌てずに、正しく手当をしましょう。

鼻血はどこから出るの？

鼻血の多くは、鼻の入り口の数ミリから1センチくらいの「キーゼルバツハ部位」というところの粘膜から出ます。指でこするなどの刺激で出血するほか原因が特に見当たらないのに、突然毛細血管から出血することもあります。



鼻血が出た時の応急手当

椅子に座らせて、少し下を向けさせます。口の中に血がたまったら、吐き出させます。小鼻をつまみ、約10分間圧迫します。流れ出た鼻血は、ティッシュなどで拭き取ります。

そばにゴミ入れやビニール袋があると、血液で汚れたティッシュが捨てられて便利です。



- ⊙ 上を向けさせたり、仰向けに寝かせたりしないようにしましょう。
- ⊙ 血流がのどに流れ込んで、気分が悪くなることもあります。
- ⊙ 30分間圧迫して止まらない、何度も繰り返す、出血が多い、ふらふらする、顔色が悪い場合などは、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

鼻の役割

においのかぐ

鼻から入った空気は、鼻の奥の粘膜まで届き、嗅覚受容体でにおいを感じます。人間には約 400 個の受容体があり、食べ物や植物のにおいと腐敗臭などの体に危険を知らせるにおいを感じることができます。



呼吸



動物は鼻呼吸が基本です。鼻呼吸は体内に入る空気を温めたり、加湿したり、ほこりを取り除いたりして、空気を体に適すようにかえてくれます。鼻が詰まったときは口呼吸になりますが、本来口呼吸は不自然なことです。

発音・構音

言葉を発するとき、発声、共鳴、構音の 3 つの要素があります。発声は声帯が振動して音声が生じることで、共鳴と構音は口やのど、鼻などを使って音声を特徴づけることをいいます。鼻は共鳴や構音に重要な器官です。



鼻をかむときは片方ずつにしましょう

鼻は両方一緒にかむのではなく、片方ずつ静かにかみます。強くかまないようにして、1 回でかみきれない時は、反対側の鼻をかんでみましょう。

手作り鼻かみ練習



片鼻おさえてフンっとするとバイキンマンが飛び出す市販の鼻かみ練習グッズもありますよ！



手袋の指部分を切って、色画用紙の筒にセロテープで止めます。切った手袋にイラストを描いて完成！



7月の園のようす

今月の前半は幼児の発熱が多く、後半は 0.1 才児の手足口病とヘルパンギーナの流行がありました。また、コロナウイルスの感染者が全国的に急増しています。10 代以下の感染者も急増していますので、行動制限はありませんが、十分に感染対策をとって行動しましょう。
(山崎 弘美)