



2019年8月
fujimuraナーサリ—
看護師

猛暑が続いています。引き続き熱中症に注意し、水分補給を十分に行いましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思いますが、体調やけがに気を付けながら、楽しい思い出をいっぱい作っててください。

鼻水って感染経路！？

8月7日は、“鼻の日”。

お子様の“鼻水、青っぱな、鼻がつまって夜中に起きてしまう”などをご経験されたことがある方が多いのでは？

鼻ってどんな役目がある？

①においを感じる ②空気清浄機としての働き ③防御作用 ④空気を暖めたり湿らせたりする働き

鼻が出る時、鼻がつまる時ってどんな時？

- ① 風邪やインフルエンザなどのウイルスに感染した時
- ② 鼻の加温加湿調整のため ③ 花粉や大気汚染などの反応

私たちの鼻はとっても高性能です！

その中でも早めに感知してほしいものは、“鼻の症状”にある感染注意報です。鼻水には、ウイルスに感染した症状として出てくるケースがあります。

幼児は鼻をかむことやマスクをつけることが難しく、またこの時期はプールでの違うお子様への感染も考えられるため、鼻水が止まらない時やいつもと違う鼻の症状があるときは、早めに受診し相談しましょう。

前脱水症状にご注意を

脱水症を感じたらすぐに対処しましょう。

症状は、めまい・たちくらみ・ゆらつき、頭痛・ボーっとする、吐き気、痙攣、倦怠感、意識障害、昏睡などです。

症状がはっきりしている場合は、対処しやすいのですがもっと前段階に体の不調は起きています。

それを感じ取っていきましょう。

🌸 仕事に家事に育児に忙しく動いている、お父さんお母さんにも参考になります。

(次の事項をご参考に！！)



気づかないうちに脱水症状を起こしやすい体になる例

- ・食欲が落ち、頭がぼんやり、食べたくない、だるい、気力が出ない時・減退などが続く時
- ・飲みすぎ食べすぎによって、消化不良や二日酔いが続く時
- ・睡眠不足やデスクワークなどによる目の神経疲労が続いている時
- ・冷房の部屋で過ごしているため、運動不足になっている時
- ・暑い中で身体を動かし続けている時



実際の対処法

食欲がない時…内臓の粘膜は潤す必要があります。消化を助け、尚且つ、消化にやさしい食べ物をとりましょう。

(トウモロコシ、山芋、大根、ハト麦、ひえあわ、ネギやみょうがなどの薬味、しょうが、雑穀おかゆ、梅など)

食べすぎな時…適量を心がけ、お水やミネラル、ビタミン類の摂取を増やしましょう。

神経疲労や睡眠不足な時…人は視覚からの情報が80%以上を占めています。その目を休ませる時間が睡眠です。

(パソコンや携帯などの電磁波は細胞を老化させ、神経を高ぶらせ、神経疲労が強くなります。30分に一度は目休めましょう)

冷えと運動不足…冷房の中でのデスクワークやたちっぱなしは血流障害になります。

(マメにストレッチや足踏み運動、空気の入れ替え、外に出るなどしましょう)

日差しと体力仕事…汗で水分を体外へ出しすぎてしまうと血中濃度が上がり血栓等おこしやすくなります。熱は上に上昇する気質があるため頭に帯びてしまうと熱中症になりやすくなります。

(サングラス・紫外線止め、帽子、こまめな水分補給、日陰での休憩など心がけましょう)



頭ジラミは髪留めから！？

頭シラミが一番よく起こりやすいのは、プールや水遊びなど公共の場でよく頭を洗わずにいたり、髪留めをしていてそこだけ髪が半湯きになっていたりで、頭皮の状態がしらみを寄生しやすい状態にしてしまいます。

頭ジラミ



体長は3mm程で、白っぽい灰色をしています。頭や耳の後ろに寄生し、髪の毛の根元に卵を産みます。血を吸うと頭がとてめかゆくなります。目視で確認できるので、髪の毛の根元に抜け殻や卵がないか、定期的にチェックしましょう。

感染してしまったら、駆除用のスミスリンシャンプーを使用し、毎日洗髪しましょう。洗髪後は、目の細かいくしでとかし、卵を見つけたら付着した部分の髪の毛を切ります。これを10日間程続けましょう。



(日ごろの対応策)

布団は毎日干し、枕カバー、シーツ、タオル、下着などは、毎日こまめに取り替えましょう。また、これらの共用は避けましょう。洗濯する前に乾燥機や熱湯で熱処理し、洗濯後にはアイロンをかけると効果的です。



当園では、髪ゴムは、破損時に誤飲してしまう為、パイル生地のもの又は太丸ゴムをお願いしています。髪留めのピンは怪我防止の為、使用しないことを徹底しています。ご協力お願いいたします。髪を結んだ後は、頭シラミの感染をしないために、洗髪を必ずして予防に努めましょう。