



2022年8月
fujimuraナースリー
看護師

コロナの変異株が猛威をふるって心配な日々が続いています。行動制限は行わない状況で乗り切るためには、今まで行ってきた対策をもう一度丁寧に行うことが大切になってきます。今一度気を付けて過ごしていきましょう。

感染が疑わしいときは

かかりつけ医もしくは武蔵野市医師会HPに掲載されている検査のできる病院へ電話で問い合わせてください。同時に園へのご連絡をお願いいたします。感染もしくは濃厚接触者になりました場合は登園をお控えいただきますので、ご協力をお願いいたします。

現在は発熱外来が受診者増加ですぐに受診できない場合もあります。その際はご自宅で安静にしてお過ごしただくようお願いいたします。

BA5は喉の痛みと発熱が症状としてよくきかれています。受診できない場合はつらい時間を過ごすことになるので、のどの痛みを和らげるアメやゼリー・アイスクリームを事前に用意しておくとも良いでしょう。

また、子どもの様子をよく見ていただき、いつもよりぐったりしている・呼吸が苦しそう・顔色が悪い・呼びかけても反応がないなどの状況になった場合は救急車を要請してください。

受診できない場合は以下の相談窓口もご利用ください。

東京都発熱相談センター（看護師、保健師が対応）

- 電話番号：03-6258-5780、03-5320-4592（24時間、土日・祝日を含む毎日）
- 対応言語：日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、ミャンマー語、タイ語、フランス語、ポルトガル語、スペイン語

東京都発熱相談センター 医療機関案内専門ダイヤル

- 電話番号：03-6732-8864（24時間、土日・祝日を含む毎日）
- 対応言語：日本語

8月7日は鼻の日です

鼻の中は粘膜におおわれていて、ウィルスや細菌・ほこりをキャッチして、鼻水と一緒に外へ追い出しています。子供の鼻はとても狭いので、少し鼻水が増えただけでも詰まりやすいです。親子で楽しみながら鼻をうまくかめるように練習しましょう。

楽しみながら出来る鼻をかむ練習方法

1 まずはお口で「ふうー」

ティッシュを顔の前に広げ、お口で「ふうー」と吹いてみる。
（ケーキにあるローソクの火を消すイメージ）

2 鼻で吹いてみる

1と同じように顔の前にティッシュを広げ、今度は鼻で「ふうー」と吹いてみる。

3 遊びを取り入れる（ティッシュを飛ばす）

- ① テーブルの上に小さくちぎったティッシュを数個置きます。
- ② 口で吹き飛ばしてみせたあと、子どもと一緒にやってみる。
- ③ 片方の鼻の穴を指でふさいで、鼻息だけでティッシュを飛ばしてみせる。

（口から息を吸い込み、しっかり閉じることを教える）

親子でティッシュの飛ばし競争をして、上手に出来た時は褒めてあげましょう。



虫刺され・植物かぶれに気を付けて

外に出る機会がふえると、虫や植物のトラブルも多くなります。起きてしまった場合は、絶対にかかない事が大切です。かいてしまうと、傷から雑菌が入り悪化したり、とびひになる事がありますので気を付けましょう。症状が出たら早めに受診しましょう。

蚊

刺されたらすぐに患部を洗い、30分以内に炎症を取る薬を塗ると症状が軽くて済みま

毛虫

毛虫の毛が刺さって炎症を起こしている場合セロハンテープなどを貼ってはがすと毛が取れるため、症状が軽傷で済むことがあります。

植物

患部を触って広がらないように、衣類を着替えたり、患部を流水で流しかゆみ止めなどを塗ってガーゼなどで保護しましょう。

