



## 保健目標

衛生的な生活習慣を

身につけましょう



## 手足口病に注意しましょう

### 症状

発熱をすることもある



手のひら、足の裏、口の中、お尻に赤い発疹がでる



下痢をすることもある

夏に流行することが多い病気。感染力が強いので何度もかかることがあります。

治った後も 2~4 週間くらいは便にウイルスがいます。おむつ替えの後はしっかり手を洗ってください。

口の中の水泡が痛むときはプリンやスープなど、のど越しの良いものをあげましょう。



疑わしい場合は受診しましょう。熱が下がって1日以上経過し食事が取れば登園可能です。登園届を提出してください。



# ほけんだより

第 462 号 令和 8 年 8 月 1 日 光明第八こども園

本格的な夏がやってきました。この時期、夏風邪などの感染症や冷房による室内外の激しい温度差から、鼻水が出る子が増えています。放っておくと中耳炎になることもあるため、今月は耳に負担をかけない正しい鼻のかみ方を特集します。



8月7日は  
鼻の日

鼻のすごい3つの働き

1. **バイ菌をキャッチ**  
ウイルスやホコリの侵入を防ぐ
2. **空気を温めて潤す**  
冷たく乾燥した空気を調整する
3. **においをかぎ分ける**  
危険やおいしさを察知する

## お家でできるケアと正しい鼻のかみ方

中耳炎を予防するために一番大切なのは、「鼻の中に鼻水をためたままにしないこと」です。

### 正しい鼻のかみ方 4 つのポイント

- ① 片方ずつ鼻をかむ
- ② 口から息を吸ってから鼻をかむ
- ③ ゆっくり少しずつかむ
- ④ 強くかみすぎない



### ✗ 鼻をすするのは絶対に NG !

※鼻水をズズッとすすると、吸い込む勢いで鼻水が耳の奥へと引き込まれてしまいます。中耳炎の大きな原因になるので、すすらせないように声をかけましょう。

### 自分でかめない時期(0~2 歳児頃)は?

- ・まだ上手にかめない小さなお子さんは、お家での「鼻吸引器(吸引器)」でのケアが最大の予防になります。
- ・お風呂上がりは鼻水が和らいで吸いやすくなるのでおすすめです。
- ・こまめに水分を摂ることで鼻水がサラサラになり、外に出やすくなります。



## 鼻水から耳をまもろう! 夏の中耳炎予防

夏風邪や冷房による冷え、プールの水が入ることで、夏も鼻水が出やすい季節です。

「たかが鼻水」と放っておくと、子どもはあっという間に中耳炎になってしまうことがあります。正しい鼻のケアで、耳のトラブルを防ぎましょう。

### なぜ「鼻水」から「中耳炎」になるの?

- ・耳と鼻の奥は、「耳管(じかん)」というくだで繋がっています。
- ・子どもの耳管は、大人に比べて「太く、短く、水平」という特徴があります。そのため、鼻水の中にいるウイルスや細菌が、耳の奥(中耳)へと簡単に転がり込んでしまい、炎症を起こしやすいのです。

