



毎日寒い日が続きますが、ソフィアの子も達は元気に園庭を駆け回り、楽しそうな声が響いています。新型コロナウイルス感染症の状況も予断を許さないため、引き続き体調管理にご注意いただきたいと思います。

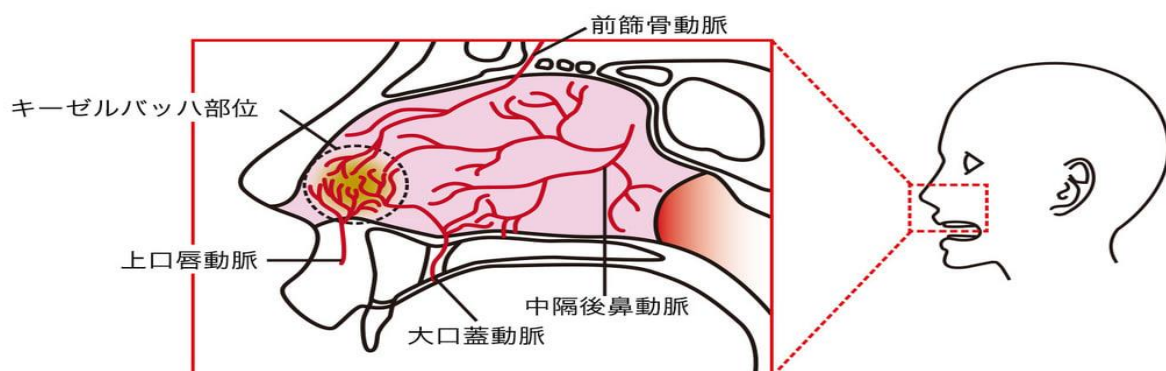
☆ 鼻血について ☆

【鼻血の原因】

- 転んだり人とぶつかったりして鼻を打ったとき、鼻をいじる、何度も鼻をかむ等、鼻の入口付近の粘膜に傷ができると簡単に多量の鼻血が出ます。
- 気温、のぼせ、興奮で熱があったり、身体が温まって血管が広がっていると出血しやすくなります。
- 花粉症などのアレルギー、風邪や副鼻腔炎による、鼻の粘膜に炎症があるときは、粘膜が腫れて充血しているため、出血しやすくなります。

鼻血が出た時の対処法

- ◆ ティッシュを鼻に詰めるとかえって鼻の粘膜を傷つけてしまうため、小鼻を指で5～10分程つまみましょう。小鼻の内側には、*キーゼルバツハ部位があり、止血しやすいです。
- ◆ 血を飲み込むと吐き気を催すことがあるので、座って軽くうつむくようにしましょう。
- ◆ 目と目の間のおでこから鼻を冷やすと鼻血が止まりやすくなります。氷水で冷やすと刺激が強すぎるため、水で濡らしたタオルで冷やすとよいでしょう。
- ◆ 10分以上経っても鼻血が止まらない、1日に何度も出血を繰り返す場合は、医療機関に相談してみましょう。



※キーゼルバツハ部位： 鼻の穴の皮ふと粘膜の移行部分に小さくて細い血管が集まる場所

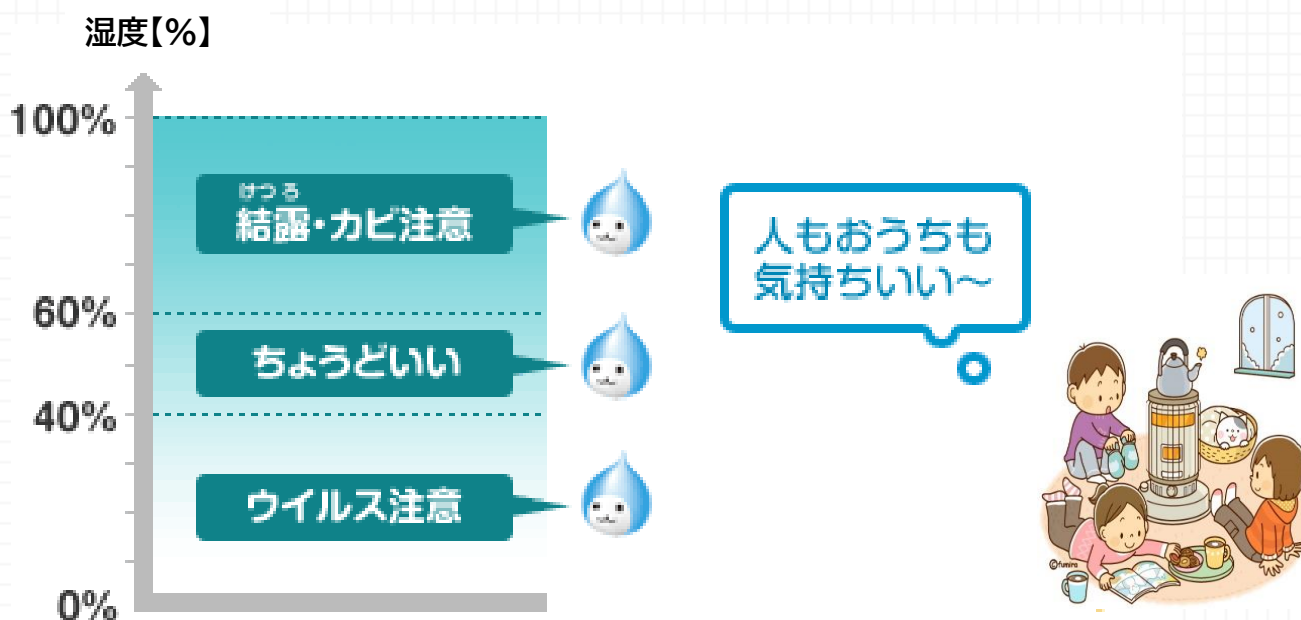
【鼻血が止まった後】

- 出血後 30 分は安静にしましょう。
- お風呂はシャワー程度にして、入浴は控えるか、短時間で済ませましょう。
- 鼻をかんだり、いじったり、くしゃみをするとうち度鼻血が出ることがあります。
- 鼻血が出ていた時に飲み込んでいたりすると、黒色の便となって出てくる場合がありますが心配いりません。

冬の温度・湿度について

- 厚生労働省によると、乳幼児に対し冬の快適な温度は20～23℃です。外気温との差が5℃以内で、室温が15℃以下にならないようにしましょう。エアコンの風が直接当たらないよう、また手足が冷えすぎないように注意しましょう。
- 暖房器具を長時間使用していると空気が汚れやすいため、換気は1時間に5～10分はおこないましょう。
- エアコンで暖房していると乾燥しがちなので、濡れたバスタオルを部屋に吊るしたり、加湿器を利用するなどして湿度40%～60%程度にするのが望ましいです。加湿器の水は、毎日きれいな水を入れかえ、定期的に洗浄しましょう。

まだまだ空気の乾燥が続いています。ソフィア東生駒こども園では、感染症予防対策として各クラスに加湿器と空気清浄器を設置しています。



～看護師より～

年明けには、どの園児も一生懸命丁寧に手を洗う様子が見受けられます。引き続き、園では感染症予防に努めていきますので、ご家庭でもご協力をお願い致します。

