



ほけんだより5月

めぐみの木病児保育室

チョウ、だんご虫、タンポポなど、子ども達が夢中になる虫や野花いっぱい  
の季節になりました。さわやかな気候ですが、一日の気温差が大きく、汗  
ばむ日もあるため、小まめに水分補給をして体調管理に気を配りましょう。

### 新年度こんなサインに要注意

新年度になってから、あっという間に1カ月が経ち、多くの子が新しい環境  
に少しずつ慣れてきた頃かと思います。しかし、5月は連休があるため生活  
リズムが乱れやすく、気候や気温の変化も大きいため、身体や心に疲れが溜  
まってくる時期かもしれません。新入園のお子さんはもちろん、新しいクラ  
スに進級したお子さんも、まだまだ緊張していて、余裕がないため、心の不  
調が身体に出てくることもあります。例えば…

機嫌がよくない、眠れない(なかなか寝付けない)、起きられない  
食欲がない、イライラして怒る、無気力、ぐずる、「痛い」とよく言う

こんな時は…

- お子さんの話をよく聞く
- 頑張ったことをたくさん褒める
- のんびりお風呂に入ったり、スキンシップをたくさん取ったりして、親子の触れ合いを大切に
- 休みの日には、身体を動かして一緒に遊ぶ



多くの場合、お子さんにとって、「お母さん」「お父さん」は『愛着』で結ば  
れた特別な存在です。「お母さん」「お父さん」にしっかり受け止めてもらえ  
たという安心感が心を安定させます。新年度が始まって間もない、この時期  
は、特にお子さんのことをよく見て、気にかけてあげましょう。

『愛着』とは…乳幼児と養育者の間で築かれる心の結びつきのことです。乳  
幼児期に深い愛着関係が形成できると、生涯を通じた自己肯定感・周りの人  
への信頼感・感情をコントロールする力が育まれると言われています。

### 鼻血のおはなし

子どもも大人も血を見ると、びっくりするものですが、子どもの鼻の粘膜は  
敏感なため、ちょっとしたことで鼻血が出てしまいます。心配のいらぬ  
鼻血の原因は主に①ぶつける、鼻をこする、ほじる、何度も鼻をかむなどの  
刺激、②気温、のぼせ、興奮などによる一時的な血流の増加、③アレルギー  
、風邪、副鼻腔炎などによる粘膜の炎症です。

鼻の入り口付近に血管が密集している部位があり、上記の理由等で傷が出来  
ると、簡単に出血したり、大量に出血したりすることがあります。再出血も  
しやすいため、数日続けて鼻血がでると心配になりますが、大半は正しく対  
処すれば数分で止まります。

#### 鼻血の対処法

##### ① 小鼻をギュッとつまむ

小鼻(左右の鼻の穴の横あたり)を強めにつまんで、圧迫します。  
子どもが不安にならないように優しく声を掛けてあげましょう。



##### ② うつむく姿勢で静かに過ごす

抱っこしたり、絵本を読んだりして、圧迫中はなるべく静かに  
過ごします。子どもが鼻に触れてしまったり、泣いてしまったり  
すると止まりにくくなるので落ち着かせてあげましょう。



#### 鼻血が出た時にやってはいけないこと

- 上を向かせる(仰向けに寝かせる)→血が喉に回り、飲み込んでしまう。
  - うなじをたたく→鼻血を止める効果はありません。
- 止血後、30分程度は安静に過ごし、止血直後のシャワーや入浴も控えま  
しょう。『一日に何度も鼻血が出る』『頭をぶつけた後に鼻血が出た』『鼻血が  
よく出る上に、身体にあざ(皮下出血)が度々出来る』場合は、他の病気が疑  
われるため、受診しましょう。