

保健だよ！



令和5年2月8日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

立春とは名ばかりの厳しい寒さが続いています。保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。先日の節分の日には、勇敢に鬼と闘った子ども達の元気な声が響いていました。その子ども達に、たくさんの「福」が訪れてくれることを願っています。

さて、以前から風邪やアレルギー性鼻炎、中耳炎などで鼻水が出たり、鼻がつまっている子ども達を多く見ます。「鼻水くらい大丈夫・・・。」と鼻水の症状は、咳や発熱と比べて軽く考えてしまい後回しにされがちですが、鼻には「呼吸をする」「臭いをかぐ」「発音をする」などの大切な役割があり、鼻がつまっているとその機能が正常に働きにくくなるので、早めに症状を解消する必要があります。そこで、鼻水の色の違いで分かる症状や鼻の正しいかみ方、鼻づまりの解消法について紹介しますので参考にして下さい。

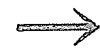
子どもの鼻水・鼻づまりどうしていますか？

手エツク!

どんな鼻水がでていますか？

どんな鼻水がでているかよく見ると、かぜの進行度がわかります。

透明でさらっとした鼻水

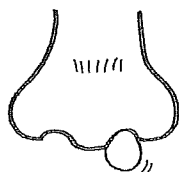


かぜの初期で一般に「みずばな」と言われる鼻水です。また、アレルギー性鼻炎の可能性もあります。

黄色や緑色を帯びた鼻水



かぜの症状も悪化してきています。いつまでも黄色や緑色の鼻水が出ている時は、要注意！急性副鼻腔炎や、中耳炎などを起こしている場合がありますので、耳鼻咽喉科を受診しましょう。このほか、アレルギー性鼻炎の可能性もあります。



正しい鼻のかみ方は？



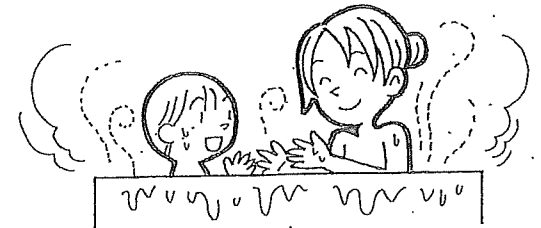
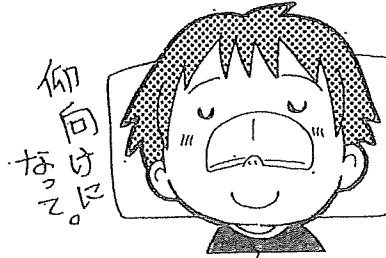
鼻は、必ず片方ずつ静かにかみます。
強くかまないようにして一回でかみきれない時は、反対側の鼻をかんでみましょう。
細菌やウイルスを含む鼻水が鼻の奥に入ってしまうことがあり、副鼻腔炎の原因になることがありますので、絶対に両方の鼻を一緒にかんではいけません。

家庭でできる鼻づまり解消法

一時的ですが、家庭でも簡単な方法で鼻づまりを解消することができます。

①温かくしたタオルを鼻全体、またはつけ根に5分ぐらいのせておきます。その後で、鼻をかむか、または吸い取ります。

②お風呂に入って、湯気を吸い込み鼻を温めます。お風呂に入っている間に鼻をかみます。



※粘っこい鼻水の場合は家庭でとるのはなかなか難しいので、耳鼻咽喉科で吸引してもらおうにしましょう。

◆◆◆今月の保健指導◆◆◆

今月は、「体の名前を覚えよう」というテーマで行いました。大型の人体パズルのパーツを埋め込みながらその位置を確認したり、体の名前当てクイズをしました。また、手足にケガをした時や体調が優れない時、どのような説明が相手に自分の気持ちを伝えやすいのか、子ども達と一緒に考えました。

「かかと」「薬指」「人差し指」など難しい体の名前も知っていたので、感心しました。就学前や年長組に進級する子ども達が、自分の気持ちをしっかりと相手に伝えることはとても大切です。ご家庭でも、子ども達が病気やケガなどで受診をする時には、自分の言葉で症状や部位を説明できるようにしていきましょう。