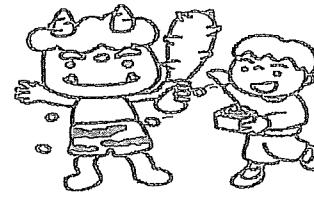


保健だより



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るが、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くでなくなくなるので、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？

チェック！

どんな鼻水がでていますか？

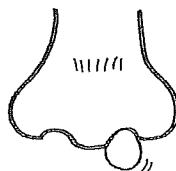
どんな鼻水がでているかよく見ると、かぜの進行度がわかります。

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もありますので、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ます、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うようにしましょう。

◇◆◇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ズル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。