

保健だよ！



令和8年2月4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。節分の日には、鬼に向かってカラーボールや新聞紙を丸めた“豆”で、豆まきをする子ども達の元気な声が響いていました。今年も子ども達に、たくさんの「福」が来ることを願っています。

さて、この時期、風邪やアレルギー性鼻炎、中耳炎などで鼻水を出したり、鼻がつまっている子ども達を多く見ます。「鼻水くらいなら・・・。」と、咳や発熱と比べて安易に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」などの大切な役割があり、トラブルがあ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ください。

どんな鼻水が出ていますか？

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

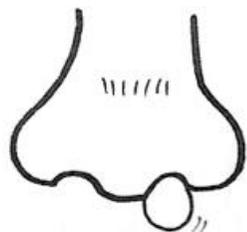


かぜの初期で一般に“みずばな”と言われる鼻水です。また、アレルギー性鼻炎の可能性もあります。

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。早めに、耳鼻咽喉科を受診しましょう。



☁️ 鼻の上手なかみ方と約束

鼻をかむ時は、次のようなことに気をつけましょう。



- ▶ 片方ずつ静かにゆっくりとかみます。
 - ▶ 絶対に、両方一緒にかむのはやめます。
 - ▶ 1回でかみ切れない場合は、反対側の鼻をかんでみましょう。
 - ▶ 鼻をかんだら、手をきれいに洗いましょう。
- 鼻をかんだティッシュペーパーは、必ずごみ箱に捨てましょう。

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ーツを埋め込みながら、「肩」「膝」など体の名前当てクイズやその位置の確認をしました。また、手足にケガをした時や体調が優れない時、相手にどのように説明をすると自分の気持ちが伝わるのか、子ども達と一緒に考えました。

就学前や年長組に進級する子ども達が、自分の気持ちをきちん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。