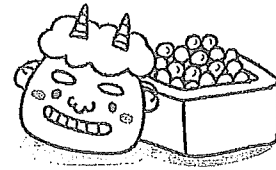


保健だよ！



令和7年2月10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。先日の節分の日には、鬼に向かって新聞紙での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「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。

子どもの鼻水・鼻づまりどうしていますか？

透明でさらっとした鼻水

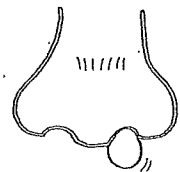


かぜの初期で一般に“みずばな”と言われる鼻水です。また、アレルギー性鼻炎の可能性もあります。

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。早めに、耳鼻咽喉科を受診しましょう。



正しい鼻のかみ方は？

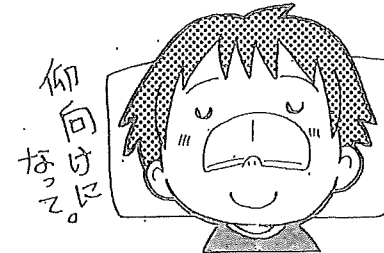


鼻は、必ず片方ずつ静かにかみます。
強くかまないようにして一回でかみきれない時は、反対側の鼻をかんでみましょう。
細菌やウイルスを含む鼻水が鼻の奥に入ってしまうことがあり、副鼻腔炎の原因になることがありますので、両方の鼻を一緒にかんではいけません。

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、「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を伝えるのか、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。