



リオオリンピックで盛り上がった今年の夏。選手たちが躍動し一生懸命な姿をみると感動の一言でしたね。皆さんはどんな夏をお過ごしになりましたか。子どもたちはこの夏の思い出を心の栄養にしてまた一つ成長したことでしょう。

まだまだ暑い日が続く、夏の疲れも出やすい季節です。体調の変化に気を付けてあげましょう。



鼻水のケア

鼻水とは

空気中には、ほこりや細菌やウイルスなどが混ざっているため鼻はそれらを鼻毛で防ぎ、くしゃみをするのでからだに入らないようにしています。それでも防ぎきれなかったものは鼻の粘膜から粘液を出して包み込み『鼻水』としてからだに入らないように更なる防御をしています。からだの仕組みは凄いですね！

鼻水のケア

☆すぐ拭き取る

鼻水が出続けていると気持ち悪くなります。また鼻が詰まってしまうと鼻呼吸が苦しい、食べ物が飲み込みにくい、熟睡できないなどの弊害も出てしまいます。

☆鼻の周りを温める

鼻水をかみやすくします。

☆入浴する

湯気が鼻粘膜の腫れやむくみをとる効果があるそうです。

☆部屋の加湿をする

乾燥していると鼻詰まりの原因になります。

☆こまめな水分補給を心がける

鼻水の種類

水様性：透明で水っぽい鼻水

(アレルギー、風邪の初期症状など)

粘性性：薄い色がついた粘りのある鼻水

(風邪の中期症状など)

膿性：濃い色がついた粘りがあり臭いを伴う鼻水

(慢性副鼻腔炎、細菌感染など)



10月には全園児健診を予定しています。
詳しくは「ほけんだより 10月号」でお知らせします。



鼻水をすすすることは、細菌などが混ざった鼻水を勢いよく鼻の奥に入れることになります。鼻の奥には耳とつながっている耳管があり、耳管を通して耳に細菌などが入り込むと中耳炎を起こすことがあります。鼻水はすすらないでね！

風邪の症状（鼻水）

風邪のウイルスが鼻から侵入すると、鼻の粘膜から鼻水がたくさん分泌されます。最初はサラサラとした透明な水っぽい鼻水ですが、数日すると色のついたねっとりした鼻水に変わります。1週間程度で治るのが一般的です。しかし上手に鼻をかめないお子さんは症状がよくなり長引いてしまい、中耳炎を起こしてしまうケースがあります。

受診する目安は鼻水が2~3日続いてよくなり、鼻水に色がついて粘りが出てきたときです。また、鼻水だけの症状なら耳鼻科を受診することをおすすめします。

*咳や発熱を伴うときは

小児科を受診しましょう

鼻水の上手なかみ方

- ・片方の小鼻を押さえる
- ・優しく小刻みにフン、フン、フンと鼻から空気を出すようにする

*一気にフーンと鼻をかむと気持ちいいのですが、耳に負担をかけてしまい耳の病気の誘因になりますのでやめましょう。

感染症の流行はありませんが、
鼻水や咳など風邪症状で受診する
お子さんが増えました。

8月24日付

