



8月7日は鼻の日です。鼻の働きについてのお話です。鼻は、匂いをかぐ機能の他に、空気が通る気道としてカラダに入る空気のゴミを取り除き、呼気の温度や湿度を適度に調節する役割もあります。エア・クリナーでありエア・コンディショナーでもあります。

鼻の奥は耳管で耳と繋がっています。鼻水を放置していると中耳炎を引き起こしてしまいます。2~3日様子を見てもよくなる時は耳鼻科を受診しましょう



Q. 鼻に異物を入れてしまったら…

A. 子どもは思いもよらない物を鼻に入れてしまうことがあります。異物が入ってない方の鼻の穴を押さえ、フンフンと鼻をかむようにしてみてください。数回チャレンジしても出てこない時は耳鼻科を受診しましょう



指を入れて取ろうとしないでください。奥に詰めてしまうことがあるからです。また、何度も強く鼻をかむことで耳を傷めてしまいますので、優しくフンフンとかませてください。

Q. 鼻血がでた時は…

A. 子どもは指を入れたり、鼻をぶついたり、暑さでのぼせて鼻血を出すことがあります。子どもを座らせ、頭を下に向けて出血側の鼻を5分ほど押さえてください。途中気になっても押さえ続ける事が確実に止血するポイントです。同時に鼻を冷やすことで血管が収縮し止まりやすくなりますよ。

鼻血は、鼻の入り口 1~2 cm奥から出ることが多いようです。出血側の小鼻を圧迫するとよいですよ！

- ★鼻血を止めようと顔を上に向けるのはやめましょう。鼻血がのどに流れ気分が悪くなってしまう
- ★首の後ろをトントン叩いても鼻血は止まりませんのでやめましょう

熱中症に気を付けて！

- くちびるが渴いている
- おしっこの量が少ない
- 顔色が悪い
- 大量の汗をかいた後ぐったりしている
- 元気がない



対策方法

☆こまめに水分補給をしましょう
汗をかくと塩分も失われてしまいます。

水分の他に塩分補給もしましょう

☆暑さを避けましょう

- 外出時は帽子をかぶりましょう
- 暑い時間帯の外出は控えましょう
- 通気性の良い服を選びましょう



応急処置

- 直射日光を避け、涼しい場所へ移動する
- 衣類を緩めて横にする
- カラダを冷やす
- 水分・塩分補給（意識がある時）
- 意識がない時、ぐったりしている、ケイレンを起こしている時は救急車を要請する



家族旅行を計画している保護者の皆さまへ

お子さまの体力や体調に合わせ、無理のない日程を第一に考え、楽しい時間をお過ごしください。
旅行疲れをとるために、最終日は自宅で休みを計画の中に入れると万全です！

