



ほけんだより 12月号

早いもので、今年も後1ヵ月となりました。夏から秋にかけての寒暖差で、体調を崩しお休みした子ども何人かいました。園ではこまめな手洗い・うがいを呼びかけ、かぜ予防をしています。ご家庭でもお子さまの体調管理に十分な配慮をお願いします。

鼻水について

こども園では一年を通して、鼻水が出ている子が何人かいます。特に今のような寒暖差がある季節には、鼻が垂れている子が増えてきます。正しいケアをしてお鼻周りのトラブルを予防しましょう。

鼻のケア

- ◎鼻を出しやすくするのに必要なのは、加湿と保温です。
- ①鼻をホットタオルなどで温める。
- ②室温を上げ、加湿器を使用したり、濡れタオルを室内に干す。
- ③入浴する。(湯気で加湿することで、鼻の通りがよくなります。)
- ④温かい食べ物をとるようにする。
- ◎鼻の掃除は、粘膜を傷つけないように湿らせた綿棒で鼻の入り口のみ行いましょう。睡眠前に市販の鼻吸い器を使用すると、呼吸が楽になります。
- ◎鼻水の量が多いと、鼻周りが荒れてしまう為、外用薬で保湿するようにしましょう。
- ◎鼻すすりはやめるようにしましょう。細菌やウイルスが含まれている鼻水が鼻の奥に入り、耳まで達して中耳炎の原因になります。

間違った鼻のかみ方

- ① かまかせにかむ。かまかせに鼻をかむと、鼻血が出たり、耳が痛くなったりします。
- ② 両方の鼻を一度にかむ。細菌やウイルスが鼻の奥に追い込まれ、副鼻腔炎につながることもあります。
- ③ 中途半端にかむ。鼻汁が残ると、その中で細菌やウイルスが増え、気管支炎や肺炎につながることもあります。



かぜからくる 急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管(鼻と耳をつなぐ管)を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

高熱

症状

一時的な難聴、閉そく感

激しい耳の痛み



予防

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすい、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切

背すじぴん! で 元気!

寒いといふ背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん! は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。

