



ほけんだより 1月号

令和5年12月28日
梶山女学園大学附属
梶山こども園

12月もあっという間に過ぎ、もう年末ですね。今年は、行事もコロナ禍以前のような形で行なったり、賑やかな年でしたね。お正月も外で過ごしたり、日頃会えない人と時間を過ごしたり、楽しい年末年始を過ごすことでしょう。感染症等体調にも気をつけて過ごしましょう。お正月明け、元気な子ども達に会えるのを楽しみにしています。

鼻水のおはなし

どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。
また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

鼻がかめるようになったら…

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽いかむように習慣付けましょう。
強いかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。
また、鼻が詰まっていた鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。

咳をしている時は…

咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

咳がひどい時は…

- ・ 蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・ 室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにする。
- ・ 野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう）。
- ・ 睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。



冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではなく、最近は、厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子も増えています。床暖房の部屋に寝かせたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しみが治りにくいといわれますので、早めに受診しましょう。

予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう

