

寒い日が続いていますが、静かな春の足音も時折聞こえてきます。子ども達は成長と共に体力がついて、活発に動いたり食べる量が増えたりしています。冬はインフルエンザやRS、ヒトメタニューモ、コロナウイルスなど呼吸器系の病気が流行します。気を付けて残り2か月間元気に過ごしましょう。

とっても大事！！鼻のケア

鼻水は鼻の中が粘膜に覆われていて、ウイルスや菌、ほこりなどをキャッチして鼻水と一緒に外に追い出しています。子どもは鼻の中がせまいので鼻水が出ると、すぐにつまってしまう。また、鼻水を拭きすぎて、鼻の下が赤くただれることもあります。

鼻水のケアはやさしく片方ずつ

鼻の奥は耳の中耳とつながっています。鼻水を思いっきり強くかむと中耳に圧がかかって、鼓膜を痛める原因になります。また、鼻づまりを起こした状態で鼻水をすすると、鼻水が鼻の奥へ入り副鼻腔炎（蓄膿症）の原因になります。

（正しい鼻水のかみ方）

ティッシュペーパーを半分に折り、鼻に当てます。片方の鼻の穴をふさいで鼻から息を優しく吹きます。もう片方も同じようにします。



（鼻が自分でかめない場合は）

ティッシュペーパーで鼻水をやさしく拭き取ります。こすらないように気を付けましょう。



鼻水が固まっている時は

温タオルを鼻の付け根に当てて鼻水をふやかします。入浴時に丁寧に洗うのも良い方法です。



鼻の下に保湿剤を塗る

鼻水やティッシュの刺激で鼻の下の皮膚が荒れやすくなります。鼻水を拭いたら保湿剤を塗ってあげましょう。



【鼻血が出た時の対応を知ろう！！】

大人も子どもも「血」を見るとびっくりしたり、パニックになったりします。特に鼻血は大量に鼻から出るのでドキリします。正しく対応すれば数分で止まるので落ち着いて対処しましょう。

① 鼻をぎゅっとつまむ

左右の鼻翼（左右の小鼻）をつまんで圧迫します。子どもが不安にならないよう、優しく声掛けをします。



② 鼻血が止まるまで静かに待つ

鼻血は鼻の血管が切れて出るものです。血流が良くなると止血しません。鼻血が止まるまで座って静かにしていきましょう。

鼻血を止めるためにやってはいけない事

① 仰向けに寝かせたり、上を向かせたりする

鼻血が胃に入ると血が凝固して気分が悪くなり、嘔吐の原因になります。また、気管支に入り誤飲することもあります。



② うなじをたたく

うなじをたたいても鼻血は止まりません。頸椎損傷の原因になるのでやめましょう。

感染症を予防するには

（こまめな手洗い）

鼻を触ったり、口の中に指や手を入れたりすると、手についた菌やウイルスが体内へ入ってきます。手洗いは、戸外から戻って来た時、食事前、排泄の後、虫やペットなどを触った後などこまめに行いましょう。

（体を保温）

体を冷やすと体内で菌、ウイルスが増殖します。ただ、厚着をすると汗をかいて体が冷えて逆効果になります。薄手の衣服を重ね着した方が、中に空気の層ができて保温効果が高まります。また、衣服の調節もできるのでお勧めです。



首の皮膚のすぐ下の太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血液が流れます。

服は重ね着で調整。静電気が起りにくい木綿がお勧めです。

（体を守る）

「よく寝て」「栄養バランスのとれた3食」「元気に動いて遊ぶ」の3つに気を配り、健康に気をつけましょう。



（部屋を保湿する）

空気が乾燥すると粘膜がダメージを受けたり、菌やウイルスが空中に浮遊しやすかったりします。加湿器を使ったり、室内干しをしたりで、乾燥を防ぎましょう。

