



ほけんだより

2022年 1月
沼袋西保育園・看護師

新年あけましておめでとうございます。12月は乳児クラスも幼児クラスでも熱と咳の風邪が流行りましたが、中旬にはおさまりました。ノロウイルスやインフルエンザの大きな流行も今のところみられません。みんな元気に新しい年を迎えることができました。今年はずっと良い年になりますようにと願ってやみません。本年もよろしくお願いいたします。風邪予防の基本の手洗い・うがいを家でも積極的に続けましょう！

●なぜ子どもは鼻水がよく出ているのでしょうか？

元気そうな子どもでも、なぜか鼻水は出ている・・・子どもは免疫力が低く、すぐに風邪にかかってしまうためです。鼻の中にウイルスや細菌が侵入してくると、それを流し出そうと鼻水の分泌が一気に増えます。最初は透明でさらっとしていますが、粘膜の炎症が強くなってくると黄色い粘り気のある鼻水になります。この鼻水をためたままにしていると、細菌が増殖し副鼻腔炎や中耳炎をひきおこす原因となります。乳幼児は鼻から入ったウイルスや細菌が耳に入り込みやすい構造になっているからです。鼻はすすらず、できるだけこまめにかんで外に出すことが大切です。子どもがしがちな鼻をほじることは、粘膜を傷つけかさぶたが余計に気になったり、鼻血が出たりしますのでやめましょう。

●正しい鼻のかみ方を練習してみましょう。

2、3歳になる頃には、自分でかむことを教えてあげましょう。

最初に大人が鼻をかむ姿を見せてあげるのが大切です。

- ①ティッシュを半分に折り鼻にあてます。
- ②片方の小鼻を押さえ、口を閉じて鼻から息をやさしく吹くよう声をかけます。
- ③出てきた鼻水をつまむようにしてティッシュで拭き取ります。反対側の鼻も同じようにかませます。
- ④鼻水を出しきれなかったら繰り返します。鼻をかみ終わったら手を洗いましょう。



★ティッシュを鼻の息で揺らそう！

1枚にしたティッシュを2つ折にするなど短冊状にして鼻の前にたらしめます。口から大きく息を吸い、一旦息をとめます。口を閉じ片方の鼻を押さえ、もう一方の鼻だけで息を吐き、鼻の前にたらしめた短冊状のティッシュを揺らします。

始めは大人がお手本をやってみせましょう。大きく揺れるようになったら褒めてあげましょう。



★ティッシュを飛ばそう！

小さく丸めたティッシュを机の上に置き、口で「フー」と吹き飛ばします。今度は、口を閉じ片方の鼻の穴を押さえ、もう一方の鼻の息で「フンツ」と吹き飛ばします。反対の鼻でもトライ。

鼻息の出しかたがわかるようになったら自分でかめるようになります。片方ずつできるだけゆっくりかませるようにしましょう。



●小さいお子さんは上手にかめないなので、鼻水をこまめにとってあげましょう。

ティッシュでやさしく拭き取ったり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげるのもよいでしょう。大変ですがこまめに取り組むことがいちばんのケアとなります。



1月の保健行事 5日(水) 身体計測：幼児クラス

6日(木) 身体計測：乳児クラス

13日(木) 0歳児健診 14:30～

27日(木) 0歳児健診 14:30～