

すくすくだより

2020年2月号



気温が低く乾燥した日が続いています。感染症もまだまだ流行っているので、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。寒いこの時期は鼻水に悩まされるお子さんも多いですよ。鼻水から咳が出て、息苦しくて寝不足になってしまうことも・・・。鼻水にもいろいろな種類、病気があり、放っておくと慢性的になったり、耳や歯など様々なところに影響を及ぼしてしまいます。



早く治そう！鼻水・鼻づまり



『透明な鼻水』

水のようなサラサラした鼻水は、風邪の初期症状、アレルギー性鼻炎などの可能性があります。



鼻水はこまめに拭いたり、かんだりしましょう。その際、拭きすぎで鼻の下が荒れてしまった場合は、柔らかいガーゼや水分を含んだティッシュで優しく拭くといいですね。また、くしゃみを伴ったアレルギー性鼻炎の場合は、原因となる物質（ダニ、花粉など）を特定しておくことで安心ですね。



症状が改善せず、悪化することも・・・

『粘り気のある・黄色から緑色の鼻水』

ねばねばした鼻水で、色がついている鼻水は、ウイルスや細菌感染、副鼻腔炎（蓄膿症）が疑われます。緑色に近いほど症状が悪いので、早めに受診しましょう。



顔の骨の中にある空洞（副鼻腔）に炎症が起こった状態を副鼻腔炎といい、慢性化して膿がたまった状態が続くこともあります。たまった鼻水が、寝ている間に喉へ落ちてきて、激しく咳き込み睡眠不足の原因になったりします。また、副鼻腔と関わりをもつ器官である中耳に炎症が起き、中耳炎を引き起こす原因にもなります。早急に受診をして鼻水を排出しやすくしてあげるといいですね。

上手に鼻をかみましょう！

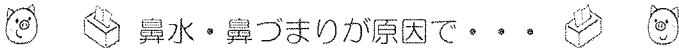


・まず口から息を吸い込み、ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。

・片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気をつけましょう。



まだ鼻が上手にかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などで吸い取ってあげましょう。しかし、一気に強く吸ったり、鼻をかむ時も強く両方一気にかんでしまうと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。



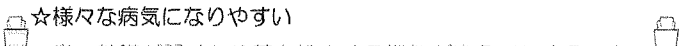
☆集中力低下・思考力低下

常に鼻水、鼻づまりが起こっている状態にあると、鼻がムズムズしていたり、鼻づまりから頭がボーっと重たい感じがして物をじっくり考えることが苦手になってしまいます。



☆歯並び、噛み合わせに影響

鼻がつまることによって、口を常に開けている状態になる為、寝ている間に舌で無意識のうちに下顎や歯を押ししてしまうのです。その為、反対咬合になってしまったり、歯並びが悪くなってしまうことがあります。



☆様々な病気になりやすい

鼻の粘膜が弱くなり菌を排出する機能が衰えてしまうのと同時に、口を開けていることで様々な菌やウイルスを取り込んでしまう可能性が大きくなってしまいます。



鼻血が出た時の応急手当

◇鼻血が出た時は、子どもを楽な姿勢で座らせ、鼻の付け根を指で挟み圧迫して止血します。出血が治まらない時は、鼻の穴の入り口付近に脱脂綿などを詰め、様子を見ます。この時、あまり奥まで詰めないように気をつけましょう。鼻の付け根を冷やすのも効果的です。10分以上出血が続く、止まる様子が見られない場合は、耳鼻科を受診しましょう。また、頭をぶつけたあとの鼻血は非常に危険なので、ただちに脳外科を受診しましょう。



鼻血が出た時、上を向かせると、血が喉に流れて吐き気をもよおす場合があるので、下を向かせるようにしましょう。また、首の後ろを叩くのも何も効果はないので、止めましょう。



2月の健診のお知らせ

◇4か月児健診（受付 9:00～10:30）

毎週火曜日：4、18、25日

◇1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）

毎週水曜日：5、12、19、26日

◇3歳児健診（受付 12:50～14:00）

毎週木曜日：6、13、20、27日

場所：保健所・保健センター（中野町字中原「ほいっふ」内）

問合せ先：☎39-9153（こども保健課）

※対象者の方には、ご自宅へ健診日1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けて下さい。変更する場合は、必ず事前にご連絡下さい。

豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室
保健だより 2020年2月1日 ☎25-0528