



Health Bulletin

ほけんだより



暑かった今年は涼しくなるのが待ち遠しかったですね。いよいよ季節の変わり目が本格的にやってきました。朝晩と日中の気温差がお子様の体調を変化させてしまいます。体調の変化に注意しながら、なるべく厚着をさけて羽織る衣服で調節していきましょう。また、体を動かすのに最適な気候ですので、動きやすい服装で登園をお願いいたします。11月は風邪やインフルエンザ、胃腸炎などが流行する時期です。そしてコロナまだまだ心配です。基本的な感染対策を引き続きお願いいたします。



鼻水って何？

季節の変わり目鼻水が出ているお子さんが多くみられます！！鼻水は体を守るために大切な働きをしています。

●鼻の中に、異物（ウイルスや細菌、埃や花粉など）が入り、鼻の粘膜が炎症を起こすと、大量の粘液を作り、異物を体の外へ押し出そうとします。これが鼻水の正体です。

鼻水の色って？

●膿性鼻漏⇒どろどろの黄色い鼻水

細菌やウイルスに感染して、白血球が細菌と戦い、細菌の死骸や白血球が多量に含まれるためドロドロの黄色い鼻水になります

●水溶性鼻漏⇒さらさらの透明な鼻水

ウイルスによる風邪のひきはじめや、アレルギー性鼻炎の際に見られます。アレルギー原因物質に反応して出た鼻水の場合は白血球に加え水分が多量に含まれるため水鼻になります

鼻水が出たら

●鼻水観察：まずは透明な水鼻か、黄色いねばねばか。口呼吸になっていないか。何日鼻水が続いているかなどを観察します。黄色い鼻水や緑色の鼻水が続く時は副鼻腔炎の可能性もありますので耳鼻科を受診しましょう。

●鼻水を取り除く：鼻をかむことができない乳幼児は、ティッシュでこまめにふき取ったり、耳鼻科で吸引してもらったりしましょう。早い子では2歳ごろから「ふーん！！」と鼻をかめるようになる子もいますが、個人差がありますので焦らず根気よく見守りましょう。鼻をかむ際には必ず片方ずつ静にかむようにします。両鼻を強くかむと中耳炎を起こす可能性がありますので注意しながら教えてあげましょう。



●原因物質を取り除く：アレルギーで原因物質がわかっている場合はそれらが体内に侵入するのを最小限にします。マスクをしたり、適切に薬を用いるのもよいでしょう。

●保湿・加湿に心がける：水分補給や部屋を加湿することで鼻づまりを和らげます。

●鼻水がついたティッシュや物の処理：鼻水にはウイルスや菌が大量に含まれています。咳やくしゃみの時に口を覆うなどの咳エチケットと同様、鼻水に沢山ばいきんがいることや使ったティッシュはすぐに捨てるなど処理の仕方を日頃から教えていきましょう。

病院の受診について



●鼻水が出る、喉が痛いなど鼻のどの症状がある場合は耳鼻科の受診をおすすめします。耳鼻科では鼻水を吸ってくれたり、鼻水がでている時は中耳炎にもなりやすいのでチェックしてもらうことも可能です。

●朝、ご自宅にてお子様が発熱や風邪症状といったことがみられ、登園出来ない場合の医療機関受診をお願い致します。お医者様の判断を仰ぎ、受診結果をお電話にて園までお知らせください。また、体調不良による早退時も同様をお願い致します。お電話がない場合は、園よりお電話させていただく場合がございますのでご了承ください

参考：日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 HP、症状ごとに見てわかる赤ちゃんの病気新百科