

ほけんだより

みなと保育園
H29年度3月



今年度も残すところあとわずかとなり、子どもたちひとりひとりの表情や行動に、あらためて大きな成長を感じています。今年度もいろいろとご協力いただき、ありがとうございました。

気温の変化やインフルエンザにも気を付けていきたい時期です。引き続き手洗い・うがいと、たっぷりの栄養・睡眠をとり、元気に新年度を迎えましょう。

鼻水・鼻づまり

鼻は、呼吸の出入り口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割を果たしています。耳やのどともつながっているため、鼻の症状を放置しておくと、中耳炎やのどの炎症など、ほかの器官に症状が広がることもあります。鼻を健康に保つために十分配慮しましょう。

鼻水が長く続く

耳鼻科または小児科を受診しましょう。水のような鼻水は、かぜ、アレルギー性鼻炎など。粘りけのある鼻水は、蓄膿症(副鼻腔炎)の可能性があります。



鼻水で鼻の下が荒れ、赤くなっている

ワセリンやクリームを塗ってケアしましょう。



鼻づまり

鼻の粘膜がはれるために起こります。呼吸がしづらく苦しそうなときは、病院で吸引してもらって少し楽になります。



副鼻腔炎(蓄膿症)って？

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、うみがたまった状態が続くこともあります。かぜが原因で起きることが多く、ねばねばした黄色っぽい鼻水が出たり、鼻がつまったりします。

また、顔、頭が重く感じ、注意力が散漫になったり、発熱することもあります。繰り返すと慢性化するので、きちんと治療することがたいせつです。



鼻かみは、ゆっくりと片方ずつ

子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと片側の鼻の穴を押さえながら、少しずつかむように教えましょう。強くいっぺんにかむと、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。



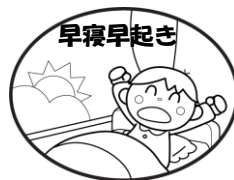
子どもも花粉症に・・・

最近、花粉症の子どもも増えてきているようです。外出から戻ってきたら、衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことでずいぶん違います。また、外出前に目薬や点鼻薬を差すことで、症状を和らげる効果もあります。毎年、同じ時期に目のかゆみ・くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状が出ている場合は、病院で相談してみましよう。

健康な体作りが、病気の予防に！

早寝早起き、バランスのよい食事、十分な睡眠、手洗いうがい。基本的なことですが、健康な体作りにはとても大切なことです。

4月からは小学校、新しいクラスと環境も変わり体調を崩しやすくなります。今のうちから規則正しい生活リズムを心がけ、病気を寄せつけない強い体を作りましょう。



気管異物や誤飲

★気管に入ってせきこんでいる場合

ものが気管に入り、呼吸ができないとき。

→気管に入ったものを吐き出させる
見えるものは取り出す。取れない場合は急いで病院へ。
呼吸困難や意識がもうろうとしている、ショック状態の場合は救急車を！！

～気管異物のときの応急手当て～

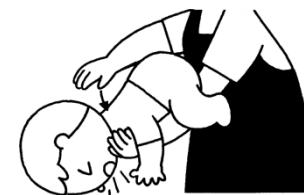
幼児

後ろから抱きかかえ、みぞおちのあたりを圧迫する。



乳児・幼児

呼吸困難もみられるときは逆さまにして、背中の上のほう(肩甲骨の間)を平手で強めにたたく。



異物が除去できても受診し、内臓等に異常が無いか、みてもらいましょう。

耳を大切に・・・

子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃から様子をよく観察するようにしましょう。

●こんな症状がみられたら耳鼻科に相談を！

- ・向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない
- ・テレビの音量を大きくしたり、近づいて見る
- ・会話をしている、何度も聞き返す
- ・話しかけられてもぼんやりしたり、後から聞き返したりすることが多い
- ・よく耳を触っている

●大切な耳を守るために気をつけたいこと！

- ・鼻をすすらず、片方ずつ、ゆっくりとかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で、入り口から1cmくらいを拭き取る程度に行う
- ・耳掃除は無理をせず、嫌がるときには耳をさわられることに慣れることから始める