

春の足音が近づいてきて、今年度も残すところあとわずかとなりました。いろいろと感染症の流行もあり心配することもたくさんありましたが、子どもたちが無事に一年を過ごし大きく成長してくれたことをうれしく思います。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。

なにかと慌ただしい月ですが、たっぷりの栄養、睡眠、休息をとり、みんなで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。

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。

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うなときは、病院で吸引してもらおうと少し楽になります。



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。粘りのある鼻水は、ちくのう症(副鼻腔炎)の可能性がります。


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。



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。顔や頭が重く感じ、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こともあるので、きちんと治療することがたいせつです。



子どもの花粉症

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。



～異物が入ったら～

- ### 鼻に異物が入った

異物が鼻の出口近くにある場合は、異物が入っていないほうの鼻を押さえて、強めにかんで取れることもあります。鼻をかめない場合は、こよりなどでくすぐって、くしゃみと一緒に出てくることもあります。
- ### 目に異物が入った

流水で目を洗う。自然に涙が出て、いっしょにごみも流れ出ることも。流水や涙でも取れない場合は、水でぬらした清潔なガーゼなどでやさしく取り除きましよう。
- ### 耳に水が入った

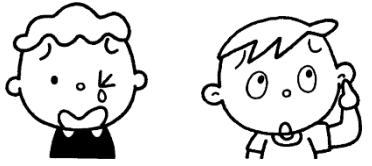
入ったほうの耳を下にして、片足でトントン跳ねてみる。ティッシュでこよりを作り、耳の中に差し込んで水を吸わせてみて...

★異物が取れない 耳や鼻に入ったものを、無理やり出そうとしないこと。奥に押し込んでしまったり、傷をつけてしまうおそれがあります。

★洗剤が目に入った 酸性・アルカリ性のトイレ用洗剤などが目に入ったら、すぐに流水で目を洗い病院へ。

★ひどく痛がる **★出血している**


こんなときは病院へ!



受けていますか? 予防接種

子どもたちが受ける予防接種の種類は多いですね。体調が悪くて受けられなかったことはないですか? 新年度に向けて母子手帳を確認し、受けていないものがあれば早めに受けておくようにましよう。

任意接種は、重症化したり重い合併症を引き起こす可能性が高い病気もありますので、受けておくことが望ましいでしょう。



(「園現場のための子どもの病気ガイドブック」、「ほけんだより12か月」より一部引用、編集)