



ほけんだより

1月号

令和6年12月27日
しらゆり保育園
看護師 奈良

来年も子どもたちが健康で元気に過ごせるように、ほけんだよりを通して、いろいろな情報をお伝えしていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願いいたします。新年はどんな年になるのでしょうか。子どもたちが元気いっぱいに登園してくれるのを、楽しみにしています。良いお年をお迎えください。

「鼻水」のおはなし



乳幼児は鼻水がやすい!

免疫が未熟でウイルス感染をおこしやすい 鼻の粘膜が敏感である
気温の変化に反応しやすいなどと言われています。

鼻水の役割は?

鼻水は鼻やのどに付いたウイルスを排除するためにできるものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

鼻水があるときは中耳炎になりやすいので耳を気にしていたら受診しましょう。

鼻水が長引く原因として副鼻腔炎やアレルギー性鼻炎があります。



鼻水・痰のホームケア

加湿する 乾燥により咳が出やすくなります。

また、加湿された環境では鼻水や痰が出やすくなります。お風呂場をシャワーなどで湯気を満たしその湯気を吸いこむなども効果的です。

水分をとる 水分が不足すると痰がかたまり、出しにくくなります。のどを潤す面でも少量でもこまめに水分を取りましょう。



鼻水はかむか吸い取り器でこまめに優しく吸ってあげましょう。