



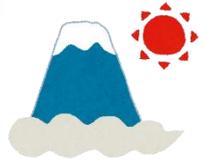
1月号

お元気ですか？看護師です

こちらは、区ホームページ「就学前のお役立ち情報」でご覧いただけます↓



新しい年になりました。外気や水が冷たい時期ですが、変わらず手洗いなどの衛生活動を行うことが大切です。そして心身の変化に気づき、症状の早期発見・早期治療を行ない心も体も元気いっぱいに過ごしていきましょう。本年もどうぞよろしくお願いたします。



上手に鼻をかみましょう



鼻水は、ウイルスや細菌からの炎症や花粉やホコリ・ハウスダストなどによるアレルギー反応によって出ます。子どもの鼻の穴は小さく、少しの鼻水でも鼻腔をふさいでしまいます。鼻がふさがると口呼吸になり、乾燥することで喉を傷めてしまいます。空気が乾燥し、さらに暖房器具を使うこの時期は、加湿器などを使用して湿度を保ちましょう。

正しい鼻のかみかたのポイント

ポイント1 口から息を吸う

⇒鼻水を押し出すために、最初に空気を吸ってから、かみましょう。



ポイント2 片方ずつ順番にかむ

⇒両方を一緒にかむと、十分にかみきれないことや、細菌やウイルスが鼻の奥のほうに吸い込まれ、副鼻腔炎に繋がることがあります。

ポイント3 ゆっくり少しずつかむ

⇒強くかむと、粘膜が傷つき鼻血がでたり、耳が痛くなったりすることがあります。

ポイント4 最後までかむ

⇒鼻水が残ったまま鼻をすすると、細菌などのついた鼻水が鼻の奥に入り、中耳炎を起こすことがあります。そのためしっかり出しきることが大切です。



【3歳までの鼻のケア】

自分で鼻をかめるようになるまでは、こまめに鼻のケアをしてあげましょう。鼻を出しやすくするためには、加湿と保温です。加湿器使用のほかに、入浴は高湿度と血行促進で鼻の通りが良くなります。入浴後に柔らかいペーパーなどで優しく鼻をふき取り、鼻の周りが荒れないように保湿も行いましょう。



暖かく動きやすい服装でけがを防いで元気に過ごしましょう

外は、とても寒い日がしばらく続きます。保育室までの行き帰りは暖かくして、保育室内や散歩用には体が動きやすい衣服を着ることで、安全に活動しましょう。