



ほけんだより

令和元年 6月25日

看護師 津上眞理子

伊藤 裕子

梅雨の季節になりました。温度・湿度とも高くなり、また、天気が変わりやすいこの時期は、もともと体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境づくりに配慮し、毎日のお子様の様子の変化に気を配っていきましょう。



鼻の健康

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。また、耳やのどとつながっているため、鼻の症状を放置しておく、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・鼻づまりには…

1

鼻水が出る



元気で食欲もあり、ほかの症状が見当たらない場合は、出た鼻水はこまめにふきとりながら、しばらくようすを見守りましょう。

2

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)の可能性もあります。

3

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。



4

鼻づまり



鼻の粘膜がはれるために起こります。呼吸がしばらく苦しそうな場合は、病院で吸引してもらうと少し楽になります。

★☆☆ あせもに注意! ☆☆☆

あせもは、背中、ひじの内側、首、手首のくびれなどに多く現れます。白く小さな発疹は1~2日で治りますが、赤くなると強いかゆみを伴って、治りにくくなります。夏場はこまめに汗をふき、外から帰ったらすぐにシャワーで汗を流すなど、皮膚を清潔に保つようにしましょう。ベビーパウダーは、汗腺が詰まるので、使わないほうがいいでしょう。



「かぜ」は油断大敵

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済むことも多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、さまざまな病気を併発することもあります。ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。日ごろから、規則正しい生活を送ることもたいせつです。