保健のページ

　秋から冬にかけて、少しずつ気温が下がってくると、咳や鼻水が出るような「風邪」症状がみられやすくなってきます。
咳や鼻水は、なぜ出るのでしょうか？
咳や鼻水は、のどや鼻から入ってくるホコリやウイルスなどを体外に出そうとする反応で、体を守ろうとしています。

受診をされる場合には
咳であれば、「どのくらいの期間、咳が出ているのか」・「機嫌はよいのか」・「咳込んで嘔吐することはあるか」・「夜は眠れるのか」などの情報をまとめるとよいでしょう。
鼻水であれば、「どのくらいの量なのか」・「さらさらなのか、ねばねばなのか」・「色は何色か（透明・黄色・緑色など）」などの情報をまとめるとよいでしょう。

また、中耳炎を併発することもあると思います。耳を痛がる姿や、耳をよく触る様子、いつもより呼びかけても反応が鈍いなどの様子がありましたら、併せて受診の際に伝えていただくとよいでしょう。

【鼻を正しくかめるかな？】
★鼻をかむときは、片方ずつにします。片方の鼻をしっかりティッシュで押さえましょう。
★一度に全部出し切ろうとせず、何回かにわけて鼻をかみましょう。

♪練習してみよう♪
テーブルの上にティッシュを一枚置きます。指で片方の鼻を押さえて、口から空気を吸い込み、鼻から「フンッ」と空気を出します。ティッシュが動くと、上手に鼻をかむ動作ができています。
保護者の方と一緒にやってみてくださいね。

☆まだ鼻をかむのが難しいお子さんは☆
鼻水を出しやすくするポイントは、加湿です。
一番鼻水が取りやすくなるのは、入浴後です。やわらかく水分を含んだ鼻水になるので、綿棒でぬぐい取ったり、市販の鼻吸い器を用いて鼻水を取り除いたりするとよいでしょう。
または、ホットタオルを作り、鼻を温めることでも加湿されます。温かい食べ物を食べたときも、同じ効果があります。

授乳前や食事前に鼻水を出しておくと、お子さんも飲んだり食べたりすることが楽になります。また、鼻が詰まっている状態で横になるのは苦しいと感じるお子さんも多いので、寝る前に鼻水を取ってあげるのも効果的です。

【健康観察へのご協力ありがとうございます】
　毎朝、保護者のみなさんには健康観察表や連絡ノートへの記入をご協力いただいています。
　お忙しい時間帯ですが、毎日ご協力ありがとうございます。引き続き、よろしくお願いいたします。

看護師より
（参考文献：小児看護　2021・1 月号）