

8月 ほけんだより

認定こども園
あゆのさと
2026.8.1
看護師 雨宮・石黒

8月7日は「鼻の日」です。鼻は、においをかぐだけでなくいろいろな働きをします。
今月は鼻についてお知らせします。

鼻水・鼻づまりのときは…

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

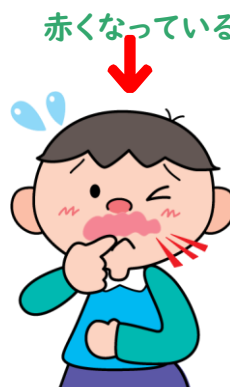
鼻水が長く続く



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。粘りけのある色付きの鼻水は、感染を起こしている可能性があります。

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。呼吸がしづ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。

夏の水分補給

人は汗をかくことで体温調節しています。体内の水分が不足すると汗が出ず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状になりやすいので、注意が必要です。こまめな水分補給を心がけましょう。

・喉が渇く前に飲む

喉が渇いたと感じた時は、すでに体内の水分が不足しています。時間を決めて、こまめに声をかけましょう。

・1回量は少なめで、回数を多く

1度にたくさん飲むと体に負担がかかります。
1回に「コップ1杯(100ml)」を目安に、こまめに飲みましょう。

・基本は「水」か「麦茶」

糖分の多いジュースやスポーツ飲料は飲み過ぎると食欲低下や虫歯の原因になります。

鼻かみは、

ゆっくりと片方ずつ

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。強くいっぺんにかむと、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。

