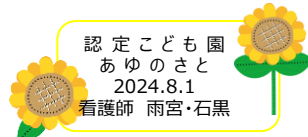




8月

ほけんだより



認定こども園
あゆのさと
2024.8.1
看護師 雨宮・石黒

8月7日は「鼻の日」です。鼻は、においの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。



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。強い力でかむと、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。

鼻血について

子どもの鼻血は多くの場合、鼻の穴をいじりすぎたり、鼻を強くかみすぎたり、鼻を強く打ったときに起こります。手当の方法は、
①座らせて頭を少し前かがみにする
②小鼻を強めにつまむ(5～10分)
③ある程度出血が止まったらガーゼを丸めて鼻に詰める(ティッシュは繊維が固いのでガーゼがおすすめ)
頭を後ろにそらせ首をたたくというのは俗説で、かえって血液が喉のほうに流れて飲み込んだり、吐き気を生じることがありますのでおすすめできません。鼻の入り口近くに集まっている毛細血管は、わずかな刺激でも破れやすいです。鼻に指を入れたり、ひっかいたりしないよう注意しましょう。