



厳しい寒さが続いています。2月4日に立春を迎えると、徐々に春の暖かい足音が聞こえてくるようになります。2月にはスギ花粉が飛び始めるので、花粉症の方は早めの対策をするとよいでしょう。空気の乾燥も続いているので、インフルエンザなどの感染症にも引き続き注意をしながら過ごしていきましょう。

鼻のケア

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。鼻の症状を放置しておくと、副鼻腔炎になってしまったり、耳やのども繋がっているため、中耳炎やのどの炎症など他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、こまめにケアをしてあげましょう。

家庭でできる鼻水ケア



鼻や体を温める

蒸気を吸うと症状が和らんだり、粘度の高い鼻水も取れやすくなります。

鼻をかむ・吸引する

鼻をすすらせないように、鼻水を取り除いてあげましょう。



湿度を上げる

鼻の通りがよくなり、呼吸がラクになります。



鼻をかむ練習



子どもは大人のようにうまく鼻がかめないので、練習をしてみましょう！ 早ければ2~3歳の子どもの鼻をかめるようになります。

- ①ティッシュペーパーを細く裂いて短冊を作る
- ②短冊を口で吹いて、動くことを確認する
- ③短冊を鼻の前に垂らし、鼻息でゆらす
両鼻でできるようになったら、片方の鼻息でゆらす練習へステップアップ！

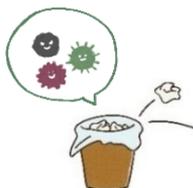
片方ずつゆっくりと

片方の鼻を押さえながらやさしく少しずつかむように伝えましょう。



鼻水はウイルスや細菌がたくさん！

家族や他の子どもへの感染を防ぐためにも、鼻をかんだ後のティッシュは適切に処理しなければなりません。



フタ付きのごみ箱に捨てる

鼻水は乾燥すると空気中を数時間浮遊します。フタ付きのごみ箱を使ったり、ビニール袋の口を結んだりしましょう。



鼻をかんだ後は手を洗う

鼻をかんだ後や、そのティッシュを触った後はよく手を洗いましょう。

先月の利用状況

合計 28名

利用疾患(症状)

- ・溶連菌感染症
- ・急性胃腸炎
- ・インフルエンザA型

【文献】1) 学研教育出版「ほけんだより 12 か月」 2) 鼻水について勉強しよう！: BabySmile 赤ちゃんの健康情報

2月の相談窓口のご案内

14日(土)
28日(土)

施設見学や事前登録も
行っています。
お気軽にご利用ください♪

- ① 9:00~
 - ② 9:45~
 - ③ 10:30~
 - ④ 11:15~
- 各回1家族のご案内です。

★予約制の為、お電話にて
お問合せください。

病児保育室「みどりっこ」

☎ 042 - 713 - 3745

[受付時間] 平日 8:00~17:30

詳しくはみどりっこ
ホームページへ

