



# ほけんだより 1月号

令和3年1月  
しいの木保育園  
看護師 鈴木

新しい1年がスタートしました。冬休みは楽しく健康に過ごせましたか？今年はどうな1年になるのでしょうか。今年も穏やかに皆さんが心身ともに健康に過ごせますように願っています☆



## みんな悩んでいる・・・『鼻水』のおはなし

### 乳幼児は鼻水が出やすい！

- \* 免疫が未熟でウイルス感染を起こしやすい
- \* 鼻の粘膜が敏感である
- \* 気温の変化に反応しやすいなどと言われてい



### 鼻水の役割は？

鼻水は鼻の中のウイルスや細菌や異物を外に出そうと努力しています。

⇒薬で無理に鼻水を止める必要はありません。

### 鼻水止めの薬は必要？

鼻水止めの薬で逆に鼻水が粘っこくなり、鼻づまりを起こすこともあります。

⚠鼻水がある時は中耳炎になりやすいので耳を気にしていたら受診しましょう。

⚠鼻水が長引く原因として副鼻腔炎やアレルギー性鼻炎があります。

## 💧鼻水・咳・痰のホームケア💧

○加湿：乾燥により咳が誘発されやすくなります。また、加湿された環境では鼻水や痰が通りやすくなります。お風呂場をシャワーなどで湯気を満たしその湯気を吸い込むなども効果的。

○水分：水分が不足すると痰が固まり、出しにくくなります。喉を潤す面でも少量でもこまめに水分を取りましょう。

○寝る時の体位：クッションを布団の下に置き30～45度上半身を高くすると鼻水がのどに垂れ込むのを少なくなります。咳のみの場合は肩をやや高くするイメージで・・・。

○鼻水はかむか吸い取り器でこまめに優しく吸ってあげましょう。

○鼻水の色で判断しないようにしましょう。鼻水が黄色いのは、身体を守る免疫がきちんと働いている証拠です。子どもの場合、鼻水の色だけにとらわれず、食事が食べられているか、眠れているか・・・など全身状態をみて判断しましょう。



## 12月のしいの木保育園

欠席理由：1位・・・咳、鼻水 2位・・・発熱 3位・・・嘔吐

投薬理由：風邪症状、中耳炎、溶連菌感染症

早退（お迎え依頼）：発熱11名 嘔吐7名 下痢2名

登園許可書（保護者記入）の提出：溶連菌感染症1名 突発性発疹1名 でした。

お仕事中的連絡にも素早い対応をして頂き、感染予防の点でも大変助かっています。

今年も子ども達が笑顔で過ごせるようご協力をお願いします。