



食育健康だより

トベラこども園 令和5年度 12月発行

ホームページ <https://tobera.net>



鼻水について

鼻が詰まっていたり、鼻水がズルズルしたりしていると苦しいですね。自分で鼻をかめない赤ちゃんは大人よりもっと苦しい思いをしているはず。

「たいしたことない」と放っておくと深刻な病気になり、それが重症化してしまうなんてことも…。そうなる前に、鼻水について知っておきましょう！

鼻水ってなんで出るんだろう？

鼻水が出る原因は大きくわけて2つあります。

その1 アレルギー反応による炎症

花粉やホコリ、ハウスダストなどが鼻に入りアレルギー反応を起こすことで鼻水が出ます。

その2 ウイルス感染による鼻風邪

ウイルスによって鼻の粘膜が刺激されると、鼻づまりや鼻水が垂れるなどの症状が起こります。いわゆる急性鼻炎と呼ばれるものです。

鼻のかみ方の教え方



① 口を閉じて鼻から息を吐くことが大切です。ティッシュを使わずにすると、息がどこから出ているかわかりやすくなります。



② 鼻の穴の入り口に手をあてさせ、鼻から「フンッ」と息を強めに出して空気がでてくるのを実感させましょう。



③ ②ができるようになってきたら、鼻の穴の一方を押さえてかむようにしてください。

鼻水によって起こる病気ってどんなものがあるんだろう？

中耳炎 (ちゅうじえん)

キケン度



特徴

細菌やウイルスによって、鼓膜の奥にある「中耳」が炎症をおこす病気です。耳が痛くなる、高熱などの症状が出ます。

症状

- ・耳が痛い
- ・熱が出る
- ・聞こえづらい
- ・耳だれが出る

副鼻腔炎 (ふくびくうえん)

キケン度



特徴

鼻の穴の中のことを鼻腔といい、この鼻腔の周りにある骨に囲まれた空洞部分が副鼻腔です。この副鼻腔にウイルスや細菌が入り、炎症を起こすと副鼻腔炎を発症します。

症状

- ・鼻づまり
- ・ネバネバした黄色い鼻水が出る
- ・頭痛、発熱、体が怠いなどの症状
- ・においがわかりにくくなる

鼻血について

鼻血は子どもによくある症状のひとつです。保護者・保育者が動揺してしまうこともあるので、慌てず対処しましょう。

座って下を向き、小鼻を5~10分間圧迫する



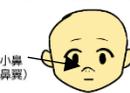
のどに流れた血液は飲み込まずに吐き出す



姿勢は必ず「下向き」



圧迫する部位は「小鼻」



こんな時は病院へ！

- ・どうしても止まらない
- ・大量の出血量があった
- ・1日に何度も出血を繰り返す
- ・鼻血のほかにも体の皮下出血がたびたびみられる（出血傾向を伴う別の病気の可能性）