



ほけんだより9月

まだまだ暑い日が続いています。こまめな水分補給とともに、しっかり栄養をとりましょう。夏の疲れが出てくるころですので、しっかりと睡眠をとりましょう。

とっても大事！ 鼻のケア

鼻の中は粘膜に覆われていて、ウイルスや細菌ほこりなどをキャッチして、鼻水と一緒に追い出しています。子どもの鼻の中はとても狭いので、少し鼻水が増えただけでもつまりやすいもの、小さな子どもは上手に鼻をかめないなので、こまめに鼻水を取ってあげましょう。

① 鼻水をつまむようにふき取る



ティッシュペーパーやガーゼなどで、鼻水をやさしくふき取ります。こすらないように気をつけて。

鼻水が固まっている
ときは……

温かいタオルを鼻のつけ根に当てると鼻水が出やすくなります。鼻水が緩みやすいお風呂上りにていねいにふいてあげるのもよいでしょう。

② 鼻の下に保湿剤を塗る



鼻水や、ティッシュの刺激で鼻の下の皮膚が荒れやすくなります。鼻水をふいたら、保湿剤を塗ってあげましょう。

鼻水のケアは、 やさしく片方ずつ

鼻の奥は耳（中耳）とつながっています。風邪をひいた時に鼻を強くかむと、鼻のウイルスや細菌が中耳の中に送られ、中耳炎の原因になります。普段から、鼻水は「片方ずつ、やさしく」かむよう伝えましょう。



ティッシュペーパーを半分に折り、鼻に当てます。片方の鼻の穴を軽くふさぎ、鼻から息をやさしく吹くよう声をかけます。



出てきた鼻水をつまむようにしてティッシュペーパーでふきとります。反対側のはなも同じようにかませます。



はなをかむときは、鼻水に混ざっているウイルスなどが手につきます。はなをかみ終わったら、手を洗いましょう。