



保健目標

衛生的な生活習慣を

身につけましょう



ほけんだより

第 462 号 令和 8 年 8 月 1 日 光明第五保育園

本格的な夏がやってきました。この時期、夏風邪などの感染症や冷房による室内外の激しい温度差から、鼻水が出る子が増えています。放っておくと中耳炎になることもあるため、今月は耳に負担をかけない正しい鼻のかみ方を特集します。



8月7日は
鼻の日

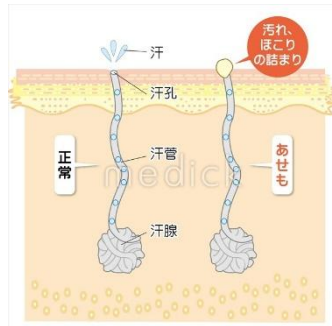
鼻のすごい3つの働き

1. **バイ菌をキャッチ**
ウイルスやホコリの侵入を防ぐ
2. **空気を温めて潤す**
冷たく乾燥した空気を調整する
3. **においをかぎ分ける**
危険やおいしさを察知する

夏に注意したい皮膚トラブル

○あせも（汗疹）

汗腺に皮膚のあかや汚れなどが詰まることで起こります。皮膚に炎症を起こして、痒みが生じます。症状が軽ければ、シャワーなどで汗や汚れを落とし清潔に保つことで予防できます。赤みや痒みが強いときは、小児科や皮膚科を受診しましょう。



○とびひ（伝染性膿痂疹）

あせもなどを掻いてできた傷に細菌が入り、そこを掻き壊すことで膿が爪に付着し手が触れた部分に新たな発疹ができ、とびひとなります。皮膚は赤くじゅくじゅくして痒みが強くなります。あちこちに飛び増えていきます。とびひを予防するには、あせもや虫刺されを掻かないことです。とびひになってしまったら、小児科や皮膚科を受診してください。処方された薬を塗り患部をガーゼなどで覆って登園してください。

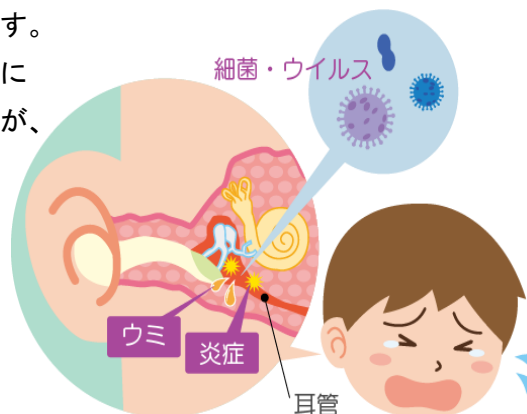
鼻水から耳をまもろう！夏の中耳炎予防

夏風邪や冷房による冷え、プールの水が入ることで、夏も鼻水が出やすい季節です。

「たかが鼻水」と放っておくと、子どもはあっという間に中耳炎になってしまうことがあります。正しい鼻のケアで、耳のトラブルを防ぎましょう。

なぜ「鼻水」から「中耳炎」になるの？

- ・耳と鼻の奥は、「耳管（じかん）」というくだで繋がっています。
- ・子どもの耳管は、大人に比べて「太く、短く、水平」という特徴があります。そのため、鼻水の中にいるウイルスや細菌が、耳の奥（中耳）へと簡単に転がり込んでしまい、炎症を起こしやすいのです。



お家でできるケアと正しい鼻のかみ方

中耳炎を予防するために一番大切なのは、「鼻の中に鼻水をためたままにしないこと」です。

正しい鼻のかみ方 4つのポイント

- ① 片方ずつ鼻をかむ
- ② 口から息を吸ってから鼻をかむ
- ③ ゆっくり少しずつかむ
- ④ 強くかみすぎない



✗ 鼻をすするのは絶対に NG！

※鼻水をズズッとすすると、吸い込む勢いで鼻水が耳の奥へと引き込まれてしまいます。中耳炎の大きな原因になるので、すすらせないように声をかけましょう。

自分がかめない時期(0～2歳児頃)は？

- ・まだ上手にかめない小さなお子さんは、お家での「鼻吸引器（吸引器）」でのケアが最大の予防になります。
- ・お風呂上がりは鼻水が和らいで吸いやすくなるのでおすすめです。
- ・こまめに水分を摂ることで鼻水がサラサラになり、外に出やすくなります。

