

保健室より

鼻水は何で出るの？

鼻水は体を守るために大切な働きをしています。鼻の中に、異物（ウィルスや細菌・埃や花粉など）が入り、鼻の粘膜が炎症を起こす事で大量の粘液を作り、異物を体の外へ押し出そうとします。これが、鼻水の正体です。

細菌やウィルスに感染して出る鼻水は黄色や緑など色がついており、アレルギー原因物質に反応して出る場合にはさらさらした鼻水になります。毎年同じ時期に、同じように鼻水が出る場合には花粉症の可能性もあります。

鼻水をかむことが出来ない乳児は、鼻水が垂れ流しになることで、洋服や玩具等につき、それを介して他者への感染に繋がります。また、何度も鼻水を拭き取ったり、鼻をかんだりすることで鼻の周りの皮膚が赤くなり、ただれてしまう事もありますので、鼻水が出ている時には、早めの受診をお勧めしています。内服していても症状が落ち着かない場合には、医師に内服薬の変更をお願いしたり病院の変更（小児科から耳鼻科など）をしてみましょう。

鼻水には、たくさんのウィルスや細菌が含まれていますので、「鼻水くらい」と考えずに他児への感染予防のため、鼻水が出ている時には家庭保育出来るように調整して頂き感染症予防にご協力をお願い致します。

正しい鼻のかみ方

POINT
1



反対側の鼻を押さえて、
片方ずつかむ

POINT
2



鼻水を押し出すために、
しっかり口から息を吸う

POINT
3



ゆっくり、少しずつかむ

POINT
4



最後まで強くかみすぎない

POINT
5



鼻のまわりを傷つけないように、
肌にやさしいティッシュを使う



鼻水がかめるようになると、副鼻腔炎の予防につながりますので、家庭でも練習してみてください。

咳・鼻水・熱・下痢・嘔吐などで、ご連絡した場合にはすぐにお迎えに来てください。
また、早退した翌日以降は症状が落ち着くまで、家庭保育にご協力ください。
風邪症状がある時の、受診後登園は受け入れができませんのでお気を付けください。

