



ほけんだより 8月号



2025年8月発行
(福)京都基督教福祉会
桂ぶどうの木こども園

どろんこあそびや感触あそびなど夏の遊びを満喫している子どもたち。真夏の日差しが園庭を照りつけ、しばらくの間は暑さとお付き合いが続きそうです。日照時間の長い夏は、戸外で遊ぶ時間も長くなるので疲れがたまりがちです。『①早起き②朝ごはん③早寝』でしっかり休息をとれるようにしましょう。



8月7日

はな
鼻の日

毎年8月7日は「鼻の日」です。1961（昭和36）年に、一般社団法人日本耳鼻咽喉科学会が「は（8）な（7）」の語呂合わせから制定した記念日で、鼻の病気や健康管理に関する知識について啓蒙しています。制定当初は、副鼻腔炎いわゆる蓄膿（ちくのう）症の患者が多く、社会生活や学業に大きな影響を与えていたので、この疾患の早期発見、早期治療を進めることを目的としていました。

長引く鼻水や鼻づまりを子どもだからと放置しないで！

鼻の中に侵入したウイルスや細菌などによって副鼻腔の粘膜が腫れて、鼻腔と副鼻腔をつないでいる穴がふさがってしまふことがあります。すると、副鼻腔内に鼻水や膿がたまり、副鼻腔炎が起こります。鼻水鼻づまり、咳や痰に加え、鼻の中に悪臭を感じる、臭いに鈍感になる、鼻水がのどに落ちる（後鼻漏）、頭痛や顔面痛などが起こることがあります。**子どもは、それらの症状から「しっかり眠れない」「食べられない」「遊べない」とつながります。**治療は、基本的に抗菌薬の服用、鼻腔内にある膿を除去する処置が一般的です。かぜの症状が落ち着いたのに、鼻の症状が続いている場合は、急性副鼻腔炎が起こっている場合もあります。症状があればきちんと耳鼻咽喉科や小児科を受診することが大切です。

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、鼻水といっしょに外に追い出しています。子どもの鼻の中はとてもせまいので、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。

鼻をかむ練習から始めましょう！



鼻から息を吹いてみる

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。風邪をひいたときに鼻を強くかむと、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に送られ、中耳炎の原因になります。普段から、「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ふ。はなをかみ終わったら、手を洗いまふ。



片方ふさいで吹いてみる

夏の肌トラブル

蚊

に刺されたとき

大人が蚊に刺されるとすぐにはれ、じきに治まります。ところが、小さな子どもは、刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きくはれて水ぶくれができることもあります。かき壊さないよう、早めに手当てしましょう。

ケアは

1 刺されたところを水で洗い流します。



2 かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、かゆみをやわらげます。



1~2日後にはれてくる

刺された翌日くらいから、赤くはれたり、水ぶくれになったりし、数日続きます。



ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合がありますし、水ぶくれからばい菌が入る危険があります。ひどいときは早めに小児科や皮膚科で相談しましょう。

ゆっくり治す

水いぼ

水いぼは、皮膚にウイルスが感染してできる小さないぼです。特に治療しなくても、体に免疫がついて1年以内に自然に治まることがほとんどですが、中には2~3年かかることもあります。痛みやかゆみはありませんが、気になってかき壊すと、数が増えたり、とびひの原因になります。

「水いぼ」って?

つるんとしたいぼで、かいたりして破れると、中から白くドロっとしたものが出てきます。



水いぼがあるときは……

肌を傷つけない

皮膚が荒れたところから水いぼのウイルスが侵入します。皮膚は清潔にして、保湿ケアでよい状態をキープしましょう。かき壊さないよう、つめは短く切って。



増えるときは受診を

数が増える、大きなものができたときは、かかりつけ医に相談しましょう。水いぼをつまみ取る治療や液体窒素で凍結させる治療が行われることもあります。

肌と肌が触れ合うとうつることがあるので、水いぼがあるときは職員にお伝えください。



■じんましん患者のうちアレルギー性は一部にすぎない

種類	原因
特発性のじんましん	明らかでない。じんましん患者の約7割を占める。ストレス過多や細菌、ウイルスなどの感染が背景になっていることがある
アレルギー性のじんましん	アレルゲンとなる食べ物を摂取
じんましん型薬疹	体内に入った薬に対する過剰反応として起こる
機械性じんましん	皮膚に物が当たる、こすれる
温熱じんましん	温風やヒーターの熱など温かいものにさらされる
寒冷じんましん	冷水や冷気など冷たいものにさらされる
日光じんましん	日光にさらされる
コリン性じんましん	運動や入浴、精神的緊張などにより汗をかく

爪の伸びすぎ 切りすぎは トラブルのもと!



特に足の指は巻き爪になりやすいので、切りすぎに注意しましょう。

アレルギーとは限らない じんましん

どんな症状?

皮膚が赤く盛り上がり、かゆみが出ます。形はまちまちで、次第にくっついて大きくなることも。



原因不明のことが多い

じんましんは食物アレルギーが原因と思われるがちですが、風邪をひいて体調が悪いとき、疲れているとき、気温が急に下がったときなどに出ることがほとんどです。

じんましんが出る場所や、治まるまでの時間、かゆみの程度はまちまちで、いったん治まっても繰り返すことがあります。

軽ければ様子を見て

治療をしなくても、自然に治まることがほとんどです。じんましんがある範囲がせまく、かゆみがそれほど強くなければ様子を見ましょう。

ひどいときはかかりつけ医へ

ひどくかゆがる、範囲が広い、なかなか治まらないときは、かかりつけの小児科を受診しましょう。