



8 がつのはげんだより



令和8年度 8月 江上保育園 はげんだより

鼻のトラブルありませんか？

鼻には、呼吸をしたり、においを感じたりする大切な働きがあります。鼻の働きや気になる症状を知って、鼻づまりや副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎などの子ども達の鼻トラブルに対処しましょう。

気をつけたい鼻にまつわる症状

口で呼吸している



鼻がつまっているため、口呼吸になっています。アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎の疑いがあります。

鼻をよくこする



鼻がかゆい、ムズムズするためと考えられます。アレルギー性鼻炎や鼻に異物が入っている疑いがあります。

鼻水が止まらない



かぜやアレルギー性鼻炎のためと考えられます。まれに鼻に異物が入っている場合にも起こります。

このような気になる症状がある時は、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

鼻への異物に注意



お子さんが小さな玩具や豆、ボタン電池などを自分で鼻の中に入れたり、きょうだいが入れてしまったりすることがあります。鼻に異物を入れてしまった場合は、ピンセットなどで無理に取り出したり、鼻をかませたりしないで、何を入れたのかを確認し、医療機関を受診します。入れたものと同じものがある場合は持参しましょう。

慢性的な鼻づまりになっていませんか？



お子さんに慢性的な鼻詰まりがあると、口呼吸になる、いびきをかく、眠りが浅くなるなどの影響が出ることがあります。慢性的に鼻づまりが見られる場合には、放置せずに耳鼻咽喉科を受診し、原因を確認しましょう。

夏に注意したい皮膚トラブル

あせも



汗腺に、皮膚の垢や汚れなどが詰まることで起こります。炎症を起こしているためかゆみを生じます。軽度であれば、シャワー浴をして皮膚を乾燥させます。冷やしたタオルで皮膚を冷却することで、炎症を予防することができます。赤みやかゆみが強い時は、小児科や皮膚科を受診しましょう。

とびひ



あせもなどをかいてできた傷に細菌が入り、それをか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。皮膚は赤くジュクジュクして、かゆみが強くなります。予防するためには、あせもや虫刺されをかかないことです。とびひになってしまったら、抗菌薬を塗り、ガーゼなどで覆い触らないようにします。

汗をかいた後は…



汗をかいた後、そのままにしておくと皮膚に塩分や汚れが残ってしまい、とびひやあせもの原因になります。皮膚を清潔に保つことが大切です。シャワーやお風呂で洗い流すようにしましょう。それが難しい時には、ぬらしたタオルなどで汗を拭き取り、着替えを行います。

アトピー性皮膚炎の子どもさんのケア

皮膚のバリア機能が弱いので洗い過ぎに注意し、シャワーの際の石けんの使用は1日1回にしましょう。汗を流すときは、ぬるま湯を浴びるだけにしましょう。日頃のスキンケアも丁寧にしましょう。