



保健だより



2026 冬

社会福祉法人 巨勢保育園

看護師 田中 浩子

暖冬とはいえ冬はやはり寒く、乾燥もしているので、体調を崩しやすい季節ですね。12月には当園でも、インフルエンザが流行しました。

今回は、「鼻をかむ習慣は健康を守る」についてお話します。
かぜをひくなどして、子どもが鼻をかむ機会も増えてきます。鼻水は放っておくと、中耳炎などの病気の、原因になります。小さい時から正しい鼻のかみ方を覚えましょう。

1 鼻水・・・たまったままだと口呼吸になります。(お口ぽかん！)

- ① 口が開いたままだと喉を痛めて咳が出て悪化します。良質な睡眠が取りにくくなります。
(成長ホルモンの分泌に影響)
- ② 耳や喉に流れ込むと、中耳炎や気管支炎などの原因になることもあります。

2 正しい鼻のかみ方

- ① 鼻の穴の片側を押さえます。
- ② しっかり口から息を吸います。
- ③ 少しずつかみます。

3 鼻をかむ練習のために・・・

- ① ティッシュペーパー1枚を2～3cm幅の短冊状にします。
- ② 子どもの鼻先にあてます。
- ③ 片方の鼻を押さえ、もう片方ではき出しティッシュペーパーを揺らします。
(きちんと息をはき出していたらティッシュペーパーが揺れます。)
ゲーム感覚で親子で楽しんでみてください。

鼻水の放置や、すすりあげはよくありません。親子で少しずつ鼻をかむ習慣をつけましょう。
また、鼻水がドロドロと色がついたり、つまったら、耳鼻科を受診して吸引してもらいましょう。
サラサラの鼻水が長引く場合は、アレルギー性鼻炎も考えられます。