



令和7年10月31日
九度山保育所

急に朝晩の気温が低くなり、吹く風も冷たくなってきました。急激な気温の変化に、体が追いつかない状態です。子どもたちも、鼻水や、咳の症状の子が多く見られます。年齢が大きくなると、鼻水が出ても、「フーン！」と鼻をかむことができますが、小さい子はまだ無理な子がほとんどです。ついつい鼻水をすってしまうので、中耳炎になったり、蓄膿になったりしやすくなります。お昼寝の際も、鼻が詰まって苦しそうな子もいます。十分な睡眠が確保できないと、余計体力を消耗し、免疫力が下がり、悪循環となります。鼻水だけとは考えずに、早めの受診・治療をしてあげましょう。

かぜからくる 急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。



- 予防**
- 鼻水はこまめにとる
 - はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすい、**滲出性中耳炎**に移行しやすいので、きちんと治すことが大切

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではこしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



鼻水が長引くのは 病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう！



鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い