

薄着のすすめ  
～免疫力アップのために～

もともと、人間は「暑さ」「寒さ」に対する防御反応をもっています。薄着にすることで、皮膚は「暑い」「寒い」等の適度な刺激を受け血管の収縮・拡張といった働きを繰り返し、体温を調節します。そして、徐々にその動きがすばやくなっていくことで自律神経がバランス良く発達し、免疫力が強くなっていきます。免疫力が強くなることで、「病気になるにくい健康な体」を作ることができます。

◆◆◆免疫力アップのコツ◆◆◆

- ①外あそびで皮膚感覚をきたえる
- ②運動すると体が温かくなることを体感する
- ③脱ぎ着しやすい服装にし、自分で調整する
- ④暖房は使いすぎない



編集後記

皆さまこんにちは！健やかな子6号を担当しました、敬愛きたの保育園の看護師です。最近、気を抜いていると知らぬ間に、口呼吸になっている事に気が付くことが多くなってきました。休日や自宅内、屋外ではマスクを外している事が多いため、長時間マスクを着用すると息が苦しく感じてきています。そろそろコロナ以前の生活スタイルに戻りたいなあと感じているのは私だけでしょうか・・・



おしえて ♥ ナース  
「鼻呼吸と口呼吸、何が違うの？」

新型コロナの流行に伴い、マスク生活が当たり前となった今、無意識のうちに口呼吸になる方が増加しています。人の呼吸は1日におよそ2万回、お子さまは呼吸数が多いので3万回にも及びます。鼻呼吸の場合は、鼻にたくさんのフィルターがあるので、温かく湿った、きれいな空気が入ります。しかし、冬の寒い時期には冷たく乾いた、汚い空気を口から吸う事で一気に感染症にかかりやすくなってしまいます。鼻での呼吸は、口からの病原体や有害物質の侵入を防いだり、体の冷えを抑えたりと私たちの体が正常に機能するための役割があります。正しい呼吸を体得するために、保育園では毎日あいうべ体操を行っています。



敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛保育園 Tel042-663-4017  
敬愛高倉保育園 Tel042-645-6057  
敬愛フレンド保育園 Tel042-678-2921  
敬愛たかお保育園 Tel042-667-1077  
敬愛きたの保育園 Tel042-646-1631  
多摩境敬愛保育園 Tel042-775-1470  
敬愛桃の実保育園 Tel042-770-1113  
みなみ野敬愛保育園 Tel042-637-5265  
敬愛ハーモニー保育園 Tel042-646-5060  
敬愛クレヨン保育園 Tel042-669-0161  
敬愛シンフォニー保育園 Tel042-669-5501

保育園は身近な子育てのパートナーです。  
いつでも子育ての相談に応じております。  
お気軽にお尋ねください。

Keiai

けいあいぐえん

健やかな子

保健編6号  
令和4年度  
12月号



耳と鼻を  
大切に！

薄着のすすめ  
～免疫力アップ  
のために～

おしえて♥ナース  
「鼻呼吸と口呼吸、  
何が違うの？」

Social Welfare Corporation  
Keiai Gakuen



## 耳と鼻を大切に！



寒い季節になると、鼻や喉の粘膜も乾燥し、ウイルスや花粉などのアレルギー物質が付着しやすくなります。鼻の中で炎症が起こり、鼻水や鼻づまりがそこに繋がっている耳の病気を誘発します。特に自分で体の異常をうまく伝えられないお子さまの場合、小さなサインを注意深く見ていくことが必要になります。また、日々のケアもケガがないように注意して行いましょう。

### 【鼻のお手入れ】

#### ●鼻水が出ているとき（鼻かみができない場合）

- ①濡らしたガーゼなどで、優しく拭きます。
- ②鼻吸引器で少しずつ小刻みに吸っていきます。

#### ●鼻づまりのとき

- ①蒸しタオルなどで鼻の外側からじんわり温めましょう。血流が良くなり、鼻の通りが良くなると同時に、蒸気で鼻水も柔らかくなります。
- ②水分を摂りましょう。水分不足では鼻水や痰が硬くなります。また、鼻づまりによる口呼吸でドライマウスになりがちなので、こまめに水分補給を行い、口の中を潤します。

#### ●正しい鼻のかみ方

- ①片方の鼻をきちんと押さえます。
- ②鼻をかむ時は、口からたっぷり息を吸います
- ③あわてず、あせらず、少しずつ、ゆっくり、確実に鼻をかみます。
- ④強くかみすぎない  
かみにくいときも、一度に力を入れず少しずつかむようにします。



### 【耳のお手入れ】

#### ●耳のお手入れ

月に1～2回で十分です。耳あかは耳の穴を守るバリアの役割があるので耳掃除をし過ぎると、かえって耳の穴を傷つけてしまいます。

#### ●耳掃除の方法は・・・

- ①鉛筆を持つように綿棒の軸の真ん中あたりを持ちます。こうすると、耳の中がよく見え、奥まで綿棒が入りすぎないので安心です。
- ②頭をしっかりと固定し、耳の中がよく見えるように耳たぶを少し引っ張ります。
- ③耳の入り口の汚れが見える部分だけ綿棒を回転させるようにして拭き取ります。

※耳掃除中に、家族がぶつかる事故が起きています。周りの状況を確認して行いましょう。

※綿棒などの道具は、必ずお子さまの手の届かない場所にしまっておきましょう。



### 【耳や鼻の病気】



#### ●中耳炎

急性中耳炎と滲出性中耳炎があります。

耳と鼻は耳管という管で繋がっています。お子さまはこの耳管が大人より短く、傾きもなだらかなため、鼻水のバイ菌が耳へ行き中耳炎になりやすいです。**耳だれ・黄色い鼻水・発熱**の症状が出たら、急性中耳炎を疑いましょう。

滲出性中耳炎は鼓膜の内側に水がたまる病気です。痛みがなく気づきにくいので、**大きな音で聞きたがる、呼びかけに听えない**などが見られたら受診しましょう。治療しないでいると難聴を引き起こすことがあります。

#### ●副鼻腔炎

鼻の奥、額や頬骨の裏側には、「副鼻腔」という空洞があります。鼻水をすすり上げるなどで、ここにウイルスや細菌が入り込んで炎症を起こすのが**副鼻腔炎**です。慢性化すると匂いが分からない、集中力がなくなる等のトラブルに繋がります。**粘り気のある色の付いた鼻水が多く出る・頭やおでこを痛がる・鼻声が続く・口をずっと開けている**などのサインがあったら、耳鼻科を受診しましょう。