

おひさまだより



2025. 7. 31

認定こども園みゆき

毎日暑い日が続きますね。体調管理をしながら暑い中でも夏ならではのあそびを元気に楽しみ過ぎていきたいですね。7月初めに園内ではヘルパンギーナなどの夏風邪が低年齢クラスを中心に多くなり、近隣ではウイルス性胃腸炎の流行が聞かれました。引き続き様々な感染症に気を付けていきたいですね。

8月7日は ハナ の日

鼻のしくみ・・・鼻は匂いを感知し、呼吸をする器官です。鼻腔には細かい毛や粘膜、粘液などが配置されており、これらが連携して外部から入る空気を浄化し、体内へ適切な状態で取り入れます。また息を通すことで体温や湿度を整え肺に送り込む空気を適切な状態に調整し、肺が効率的に酸素を取り入れ体内の新陳代謝が促進されます。

子どもの鼻・・・小さい子どもの鼻はまだ小さく敏感なため、すぐに鼻水が出て、鼻づまりになりやすくなります。自分で鼻をかめるようになるまではこまめに鼻水をふいてあげたり鼻水の状態を観察したり他の症状も伴うような場合は早めにかかりつけを受診しましょう。

鼻の病気・・・以下のような病気があります。鼻水の色や他の症状などの気になる様子もある時は受診しましょう。

アレルギー性鼻炎・・・鼻の粘膜がアレルギーに反応して炎症を起こす病気。

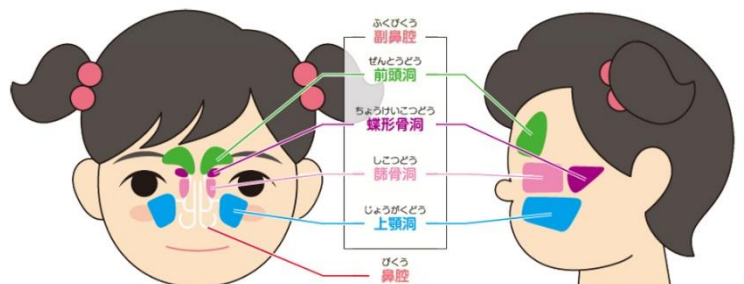
症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり。アレルギーの種類によって通年のもの（ハウスダストなど）季節性のもの（花粉など）がある。



副鼻腔炎・・・副鼻腔（鼻の周辺にある空洞）に炎症が生じる病気です。

通常、副鼻腔は空気で満たされており、粘膜から分泌される粘液が鼻腔へと排出されますが感染やアレルギーなどが原因で副鼻腔の粘膜が腫れると粘液の排出が滞り

細菌やウイルスが増殖しやすい環境になり、炎症が持続して様々な症状を引き起こします。急性副鼻腔炎は風邪などに伴って発症し適切な治療で数週間以内に治癒することが一般的ですが、慢性副鼻腔炎は12週間以上続く症状が特徴で、治療が長期間にわたることが多く注意が必要です。症状は鼻づまり、黄色っぽい鼻水、顔面痛（目の周りや、おでこ、頬など）頭痛、嗅覚障害、最近感染の場合は発熱もみられる。

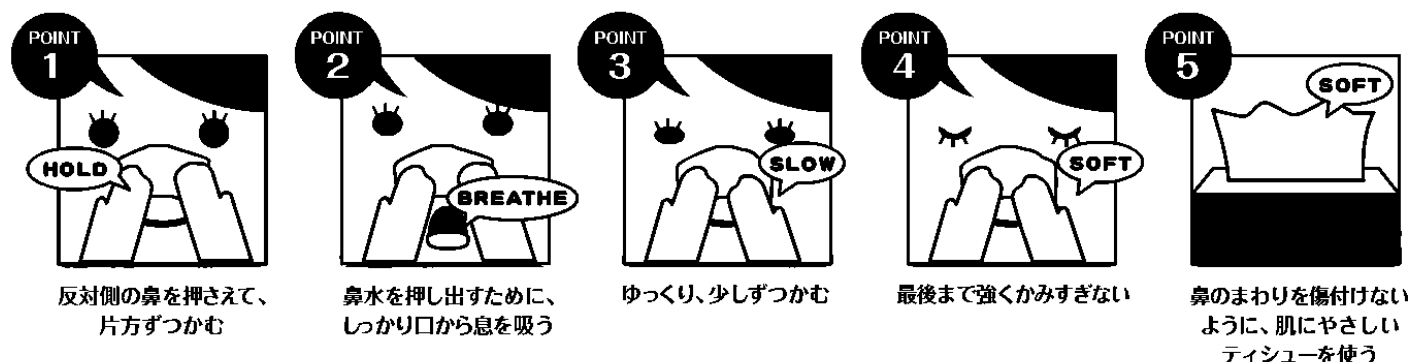


鼻かみは、ゆっくりと片方ずつ

3歳くらいになると、自分で鼻をかめるようになります。自分で鼻かみをする場合は、ゆっくりと片側の鼻の穴を押さえながら、少しずつかむようにしましょう。強くいっぺんにかむと鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあるからです。また、小さい子で大人が手伝う場合も同様です。

正しい鼻のかみ方

「正しい鼻のかみ方」とは、どのような方法なのか？ポイントは、次の5つです。ぜひ、ご自身の鼻のかみ方と比較してみてください。



8月の保健指導

7月の保健指導は「夏の過ごし方」について話をしました。水分補給をこまめにすることや、しっかりと休息をとることについて話をしました。8月20日（水）の保健指導は「鼻について」のお話をします。

8月の当番医

3日（日）	なかよし小児科	943-1774（引野町）	いわた耳鼻咽喉科クリニック	963-8733（神辺町）
10日（日）	せきもとクリニック	959-2416（西新涯町）	田中耳鼻咽喉科医院	0847-45-3387（中須町）
11日（月）	いけだ小児科	973-1500（南蔵王町）	佐藤耳鼻咽喉科医院	921-1678（御船町）
13日（水）	細木小児科	921-7111（港町）		
14日（木）	藤田小児科内科医院	948-6500（春日町）		
15日（金）	木村小児科	943-7117（南蔵王町）		
17日（日）	みつふじ小児科	953-0307（川口町）	平木耳鼻咽喉科医院	934-2798（今津町）
24日（日）	やすはらこどもクリニック	953-1152（多治米町）	三木耳鼻咽喉科医院	922-5533（大黒町）
31日（日）	さいとう小児科	924-4150（宝町）	平田耳鼻咽喉科	953-3387（曙町）

小児の休日・夜間の診療については、**福山夜間小児診療所（年中無休）084-922-4999**で受け付けています。診療時間は**19：00～22：30（受付は22：15まで）**です。

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。