

10月のほけんだより

健生 看護師

もうすぐ運動会！園庭では子ども達が運動会の練習を頑張っていますよ！
季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、風邪を予防しましょう。

鼻水について

風邪症状の代表「鼻水」。「たいしたことない」と思っていたら深刻な病気になったり、重症化してしまうこともあるので注意したいですね。

<鼻水ってどうして出るの？>

- ① アレルギー反応による炎症：花粉やホコリ、ハウスダストなどが鼻に入りアレルギー反応を起こすことで鼻水が出る。
- ② ウイルス感染による鼻風邪：ウイルスによって鼻の粘膜が刺激されると、鼻づまりや鼻水が垂れる等の症状が起こる。

<子どもの鼻の特徴>

子どもの鼻の中は狭く、鼻と耳をつなぐ耳管が太く水平の為、ウイルスが入りやすい構造になっています。子どもの鼻は、ちょっとした環境の変化で鼻水の分泌が増えやすいのも特徴。

<鼻水から分かる症状>

- 透明でサラサラの水っぽい鼻水
水様性鼻水と言われ、主にアレルギーによる鼻水と風邪の引き始めにみられる。
- 色の薄い粘り気のある鼻水
「粘液性鼻水」と言われ、透明から薄い黄色をした鼻水。鼻水が出始めてから数日経った頃や、「慢性副鼻腔炎」の疑いがある時にみられる。
- 色が濃く粘り気の強い鼻水
「膿性鼻水」と言われ、「副鼻腔炎」の症状の1つ。細菌感染を起こしている時にみられ、「粘液性鼻水」と比べて色が濃く、粘りが強く、臭いがする場合もある。
- 血の混じった鼻水
鼻の内部に傷があったり、炎症が起こっている可能性がある。

<咳で寝つけない時は？>

- 室内の空気を綺麗に保つ。室内の適度な湿度を保つ。
⇒ 空気清浄器を使用する。加湿器又は洗濯物・湿らせたタオルを部屋に干す。
- 喉が潤う事で咳が多少改善されることが多いです。また、水分が不足すると痰が固まり出しにくくなるので、咳の合間に少しずつ水分を飲ませて下さい(咳が出ている時は、むせてしまう事が多いので)。
- 寝ている時には鼻水が喉に落ちやすくなっているので、苦しそうな時は上半身を高めにする。

秋から冬に気をつけたい感染症

RSウイルス感染症

原因 RSウイルスの感染によって起こる集団流行しやすい感染症。特に1歳未満の乳児がかかりやすく、気管支炎や肺炎を起こす。

症状 鼻水や咳などの症状で始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出る。重症化すると危険な状態になることもある。



クループ症候群

原因 パラインフルエンザウイルスなどに感染し、咽頭に炎症を起こすことで発症する。

症状 発熱やのどの痛みから始まり、犬がほえるような甲高い咳が出る。呼吸が荒くなり、ぜん鳴を伴う。喘息と違って、息を吸うときにヒューヒューという音がするのが特徴。



気管支炎

原因 インフルエンザや風邪の炎症が、のどから気管支にまで進んだ状態。

症状 熱が高くなり、痰がからんでゼロゼロという湿った咳が長く続く。長引くと症状が重くなり、呼吸困難に陥ることも。

