



～鼻がつまる、鼻水がでる～

子どもの鼻水・鼻づまり どうしていますか？



寒さの厳しい季節になりました。かぜをひいていたり、また花粉症などのアレルギー性鼻炎で、鼻水がでたり、鼻がつまったりしている子どもたちも多く見られます。そんな子どもたちの鼻水・鼻づまりについて考えてみましょう。

「鼻水くらい…」とっていませんか？



子どもが鼻水をたらしていても「鼻水くらいなら…」とっている保護者の方はいませんか？ 鼻水の症状は、せきと違ってどちらかという後回しにされがちです。しかし、鼻には大切な役割があり、鼻がつまっているとその機能が正常に動かなくなってしまいます。

①鼻がつまっていると、においがわからないばかりか味も感じにくくなります。味を感じるにも嗅覚は大切な働きをしています。食事をおいしく味わい、味覚を育てる上でも、鼻は大切な働きをしています。



②鼻がつまっていると、口呼吸になってしまいます。そうすると、ほこりや細菌などが直接口から入ってしまい、かぜなどをひきやすくなります。また口が常に乾きやすくなり歯になりやすい、口臭の原因になるなど、口の中のトラブルにつながる場合があります。



「チエツク！」 どんな鼻水がでていますか？

どんな鼻水がでていのかよく見ると、かぜの進行度がわかります。

透明でさらっとした鼻水



かぜの初期で一般に“みずばな”といわれる鼻水です。また、アレルギー性鼻炎の可能性もあります。

黄色や緑色を帯びた鼻水



かぜの症状も悪化してきています。いつまでも黄色や緑色の鼻水がでていいる時は要注意！急性副鼻腔炎や、中耳炎などを起こしている場合もありますので、耳鼻咽喉科を受診しましょう。このほかアレルギー性鼻炎の可能性もあります。



正しい鼻のかみ方は？

鼻は必ず片方ずつかみます。

片方の鼻の穴を横から完全に押さえ、反対の鼻の穴は開放した状態で静かにかみます。強くかまないように注意しましょう。



禁止！

絶対に両方の鼻を一緒にかんではいけません。

家庭でできる鼻づまり解消法

一時的ですが、家庭でも簡単な方法で鼻づまりを解消することができます。

①温かくしたタオルを鼻全体、またはつけ根に5分ぐらいのせておきます。その後で、鼻をかむか、または吸い取ります。

②お風呂に入って、湯気を吸い込み鼻を温めます。お風呂に入っている間に鼻をかみます。



※粘っこい鼻水の場合は家庭でとるのはなかなか難しいので、耳鼻咽喉科で吸引してもらうようにしましょう。