

# ほけんニュース

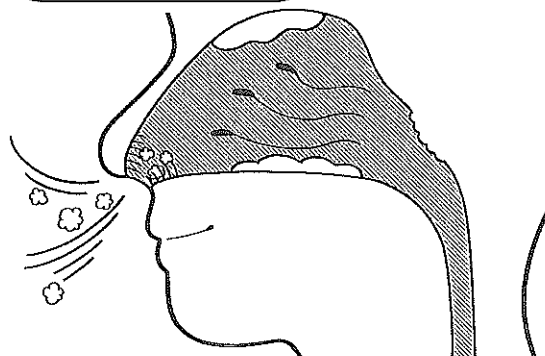
こどものみらい保育園

電話 048-598-7035

## 8月7日は 鼻の日 子どもの鼻のトラブル

鼻には、呼吸をしたり、においを感じたりする大切な働きがあります。鼻の働きや気になる症状を知って、鼻づまりや副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎などの子どもたちの鼻のトラブルに対処しましょう。

### 鼻の働き



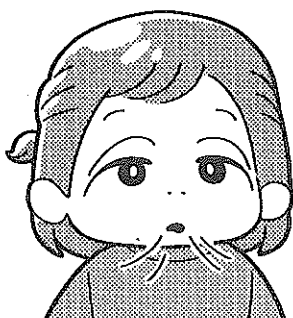
鼻は、呼吸やいろいろなにおいを感じて脳に伝える働きがあります。

鼻から空気を取り込むことで、吸い込んだ空気を温めたり加湿したりして、肺に送るのに最適な状態にしています。また、ほこりや細菌などの有害なものを取り除いて、体内に入る空気をきれいにしています。

こうした機能を十分に働かせるためには、口ではなく、鼻で呼吸をすることが大切です。

### 気をつけたい鼻にまつわる症状

#### 口で息をしている



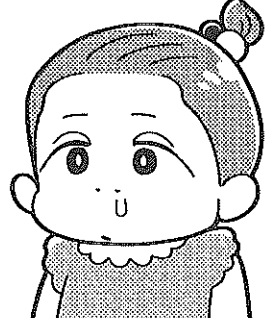
鼻がつまっているため、口呼吸になっています。アレルギー性鼻炎、急性副鼻腔炎の疑いがあります。

#### 鼻をよくこする



鼻がかゆい、むずむずするためと考えられます。アレルギー性鼻炎や鼻に異物が入っている疑いがあります。

#### 鼻水が止まらない



かぜやアレルギー性鼻炎のためと考えられます。まれに鼻に異物が入っている場合にも起こります。

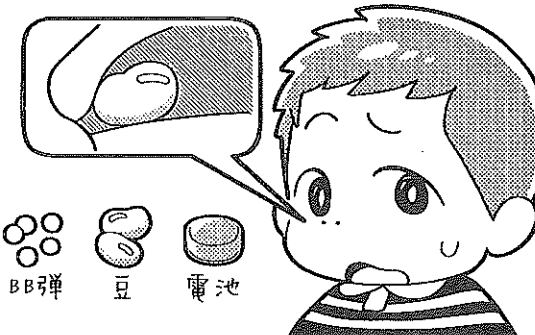
このような気になる症状がある時は、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

### 慢性的な鼻づまりになっていませんか？



鼻づまりのほとんどは、鼻の粘膜が腫れた状態(鼻炎)になるために起こっています。お子さんに慢性的な鼻づまりがあると、口呼吸になる、いびきをかく、眠りが浅くなるなどの影響が出る場合があります。慢性的に鼻づまりが見られる場合には、放置せずに耳鼻咽喉科を受診して、原因を確認しましょう。

### 鼻への異物に注意を!!



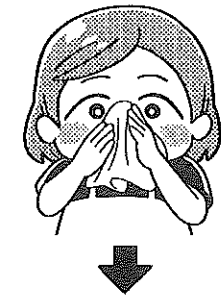
お子さんがビーズや豆、ボタン電池などを自分で鼻の中に入れて、きょうだいが入れてしまったりすることがあります。鼻に異物を入れた場合は、ピンセットなどで無理に取り出したり、鼻をかませたりしないで、何を入れたのかを確認すると共に、医療機関を受診します。また、入れたものと同じものがある場合は持参します。

### 正しい鼻のかみ方を身につけましょう

#### 練習



ティッシュペーパーを細く切った(短冊くらい)ものを用意し、鼻の前で持ちます。口は閉じたまま、片方の鼻の穴を指で押さえ、もう片方の鼻の穴から息を「ふっ」と出して、ティッシュペーパーを揺らします。両方の鼻でやってみましょう。



ティッシュペーパーを鼻に当て、上から片方の鼻の穴を押さええます。口から息を吸い込んで閉じ、押さええていない鼻の穴から鼻水を出します。



ゆっくり少しずつ、かみ、最後までかみきります。もう片方も同じように行います。

※鼻は、強くかんではいけません。

監修 東京都墨田区 大西耳鼻咽喉科 院長 大西正樹先生