



ほけんだより

8月7日は鼻の日

鼻の役割は・・・

- ★においをかぐ
- ★呼吸する
- ★空気を吸い込むときにほこりを取り除く
- ★吸い込んだ空気をあたためる などがあります。



空気中に浮いているばい菌は、呼吸した時に空気と一緒に鼻の中に吸い込まれます。ばい菌が鼻の中を攻撃すると体が鼻水をたくさん作ってばい菌を洗い流します。普段の鼻水は透明ですが、風邪をひいたときは黄色くてネバネバした鼻水になります。体が風邪菌と一生懸命戦っている証なのです。

また、鼻は目や耳と細い管でつながっているため、鼻がつまると目やにが出てきます。(結膜炎など) 鼻をすすると耳が痛くなります。(中耳炎など)

受診する科によって処方する薬も違う場合があります。熱はないけれど鼻水が長期にわたって出る、鼻が苦しくてぐっすり眠れない、いびきをしているなどの症状があれば耳鼻科を受診することをお勧めします。熱、咳、鼻水などの軽い風邪症状がある場合は小児科をお勧めします。症状が長引くのは、お子さんにとっては辛いでしょうし、お家の方も心配かと思えます。症状に合わせて受診する科を選びましょう。

子どもの爪は伸びるのが早い?!

毎週月曜日は爪検査の日としています。

チェックして伸びているご家庭には声をかけさせていただいておりますが、その際に「爪を切ったばかりなのに、もう伸びたの?」と言われることがあります。

大人は1日に0.1mm、乳幼児は0.07mm伸びるそうです。数字だけ見ると、大人の方が速く伸びているように見えますが、爪の大きさから考えると、子どもの方が速く伸びるのです。

爪切りの頻度は、3～4日に1回がベストですが、個人差もありますので、チェックをしていただきながら、週末に切って翌週に備えていただければと思います。

この時期は汗疹(あせも)や虫刺されによるとびひに注意する必要があります。傷口をかきむしらないようにする為にも、爪は短くしておきましょう。

もし、とびひが疑われたら・・・

- ① まずは皮膚科を受診してみましょう。
- ② 毎日入浴の際、患部を中心に石鹼で優しく洗いましょう。
(家族間での感染を防ぐため、シャワー浴をお勧めします。)
- ③ ぐちゅぐちゅしているところは感染を広げないよう清潔なガーゼで保護をしましょう。

