

## <鼻水のケアしていますか？>

◇ お子さんの場合、鼻の機能が未発達で鼻腔がせまいため、ウイルスやばい菌の感染、ホコリやちょっとした気温の変化などに反応して、鼻水・鼻づまりを起こします。

◇ 鼻水は、ウイルスやばい菌などの異物を鼻から追い出すための、体の正常な反応です。そのため、鼻水を出すことが体の回復につながります。



◇ 鼻水と関係のある病気の1つに中耳炎があります。お子さんの耳は、大人とくらべて鼻水が耳管に入り込みやすいため中耳炎になりやすいです。耳の痛み、耳だれ、熱などの症状がみられます。中耳炎を予防するためには、たまった鼻水を放置せず、こまめに鼻水をすってあげることが大切です。

◇ お子さんの場合、2~3歳ころまで上手に鼻をかむことができません。そのため、ご家族による鼻水のケアがとても大切になります。鼻水のケアとしては、①鼻吸引器で鼻水をすう、②鼻かみをさせる、③日頃から鼻かみの練習を行う、があります。