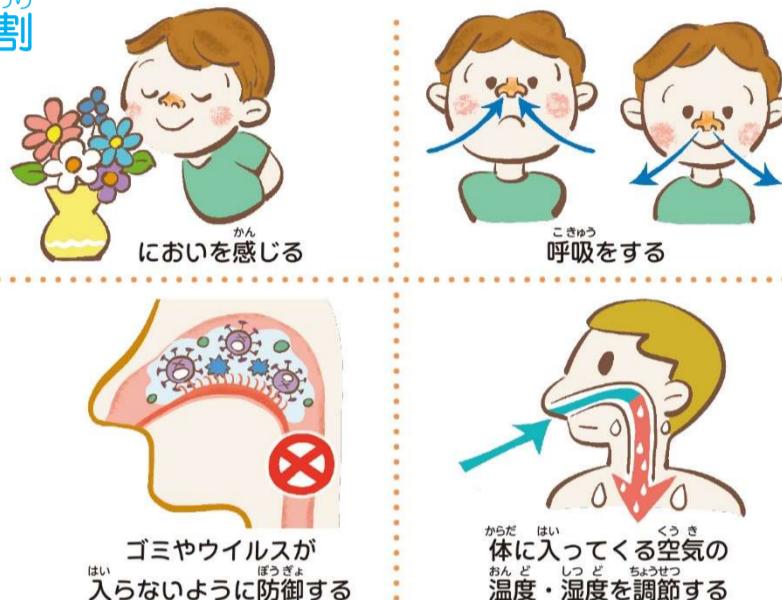


【冬号のテーマ】 鼻について知ろう！

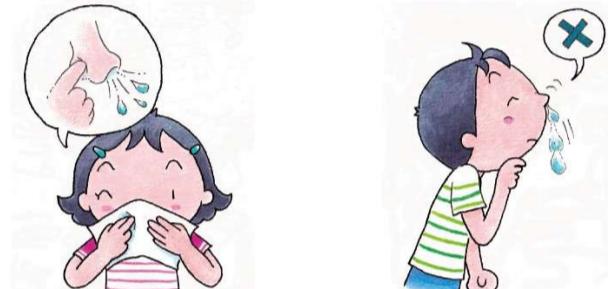
冬は、空気が乾燥することでウイルスの活動が活発になり、様々な感染症が流行しやすい時期です。感染症をきっかけに鼻のトラブルを起こすこともあります。そこで今回は、鼻のお話をします。心も体も休息を取りながら、元気に冬を過ごしましょう！

★鼻の役割



★大切な鼻を守るために

鼻水はゆっくりと片方ずつかみ、すすらない
左右の鼻を思いきりかむと、菌が入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあります。鼻はすすらずに、片方ずつ静かにかむことが大切です。



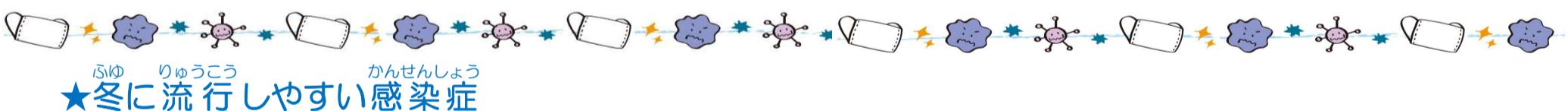
★子どもに多い鼻のトラブル

アレルギー性鼻炎

人の鼻は特定の物質を異物と判断すると、その異物を排除し、さらなる侵入を防ぐためくしゃみと鼻水が出て、鼻づまりがおこります。この反応が強く出るのがアレルギー性鼻炎です。鼻がつまるとき呼吸するため、のどの渇きや痛みなどの症状が出ます。

副鼻腔炎

黄色や緑色のドロッとした鼻汁が続いて、鼻づまりや痰がからんだような咳があるときは、副鼻腔炎が疑われます。副鼻腔炎の多くは風邪をきっかけにして起こります。風邪を引きやすい小さいうちは副鼻腔炎を繰り返し、症状が続くこともあります。



★冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ



感染経路：飛沫感染、接触感染
潜伏期間：1～4日（平均2日）
症状：高熱、悪寒、頭痛
頭痛とともに鼻水、咳で始まる場合もある
倦怠感、筋肉痛などもみられる
登所目安：発症した後5日経過、かつ、乳幼児は解熱後3日経過してから

感染性胃腸炎

感染経路：飛沫感染、接触感染、経口感染、空気感染
潜伏期間：ノロウイルス 12～48時間
口タウイルス 1～2日
症状：嘔吐、下痢
発熱することもある
登所目安：嘔吐、下痢がおさまり、全身状態が回復してから

手洗い・うがいで感染症を予防しましょう！！

【参考文献】 日本小児科学会「学校、幼稚園、認定こども園、保育所において予防すべき感染症の解説」、日本学校保健研修社「健」
京都市情報館「子どもたちを感染症から守るために」、こども家庭庁「保育所における感染症対策ガイドライン」
一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 HP

