



# 「はぐくみ」



新年が明けて、あっという間に2か月が過ぎました。3月は卒園・卒業、そして4月は進学・進級の季節ですね。病児保育室は一期一会の施設ですが、年度が変わって成長されたお子さん、久しぶりにみえたら小学生！とすっかり大人っぽくなったお子さんにお会いすると、とても嬉しいです。私達も利用されたお子さんとの1日を大切にしていきたいと思います。今年度も1年間ありがとうございました。

さて、3月3日は「ひな祭り」です。女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日です。また「耳の日」でもあります。耳には、音を聞いたり、からだのバランスをとったりする役目があります。今回はお子さんの耳のケアと鼻水についてお伝えしたいと思います。

また、2024年度は手足口病がとても多かったことはニュース等でご存じかと思います。ずいぶん前のような気持ちになりますが、2024年度流行した手足口病についてもお伝えします。

## 耳あかと耳そうじ

耳あかは、穴の出口に近い耳垢腺から出る粘り気のある液体と、古くなってはがれた皮膚が混じり合ったものです。耳あかは自然に押し出されてくるので、無理に奥まで掃除せず、耳穴の出口付近をきれいにすればOKです。耳垢がたまるとれない時は耳鼻咽喉科で相談しましょう。



## 耳の後ろの洗い残しに気をつけましょう

耳そうじは気をつけていても、耳の後ろや耳のみぞは見落としがちです。お風呂で洗う習慣をつけましょう。子どもの耳は小さく、みぞの中に汚れがたまりがちです。お風呂あがりに綿棒などでやさしくふきましょう。耳の中の水分は、指にタオルを巻いてふきとりましょう。また耳の後ろはすすぎにくいので、からだを洗う時でなく、髪を洗う時に耳の後ろまで洗うようにしましょう。



## 鼻水のおはなし

鼻にもいくつもの役割があります。

鼻のお話はまたの機会(鼻の日は8月7日ですね)にさせていただきますね。

鼻水には、鼻腔内に入り込んだ細菌やウイルスなど異物が体内に侵入するのを防ぐ役割があります。だから、風邪や花粉症の時に増えるのですね。

中耳は耳管という管で鼻の奥とつながっています。子どもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎をおこしやすいといわれています。

鼻水が出ているのをそのままにしておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因になります。

鼻をかめないお子さんは、ティッシュペーパーでこまめに拭きましょう。

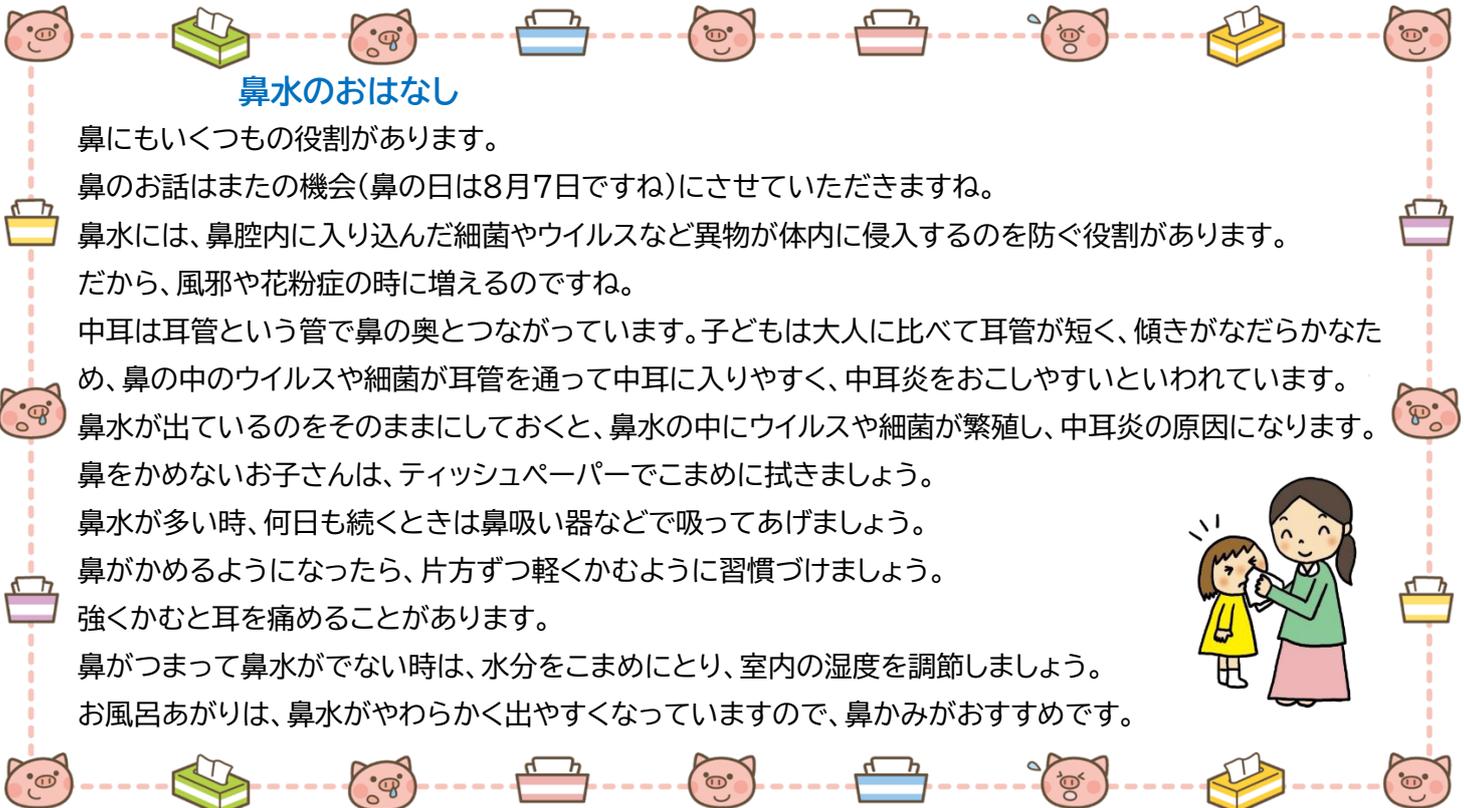
鼻水が多い時、何日も続くときは鼻吸引器などで吸ってあげましょう。

鼻がかめるようになったら、片方ずつ軽くかむように習慣づけましょう。

強くかむと耳を痛めることがあります。

鼻がつまって鼻水がでない時は、水分をこまめにとり、室内の湿度を調節しましょう。

お風呂あがりは、鼻水がやわらかく出やすくなっていますので、鼻かみがおすすです。



## 手足口病

発熱やおくちが痛くてご飯が食べられず、病児保育室を利用されたお子さんが多かったです。数回かかられた方もいます。特に年齢の小さいお子さんは、おなかがすくのに食べられない、よく眠れないなど辛かったようです。

### 〈症状〉

手のひら、足の裏、口の中に小さな水ぶくれができる病気です。おしりや肘、膝にできることもあります。

具体的には…

- ・痛みやかゆみ
- ・口の中が痛くて食べられなくなる
- ・治ってから1か月くらいして、つめが割れたりはがれたり、指の皮がむけたりする

※ 原因のウイルスがいくつもあるため、かかったことがあるお子さんでも何回もかかることがあります。

※ 原因のウイルスに効く薬は現在のところありません。



### 〈家庭ではこのようなことに気をつけましょう〉

#### ・水分

水分を十分にとりましょう。熱いもの、オレンジジュースなどのすっぱいものはしみるので、冷ましたおみそ汁、スープ、りんごジュースなど、お子さんが飲みやすいものを、少しずつ何回も飲みましょう。

脱水にならないように、おしっこの回数・量・色に気をつけましょう。

#### ・食事

口の中の痛みがありますので、のどごしが良く、お子さんが食べやすいものを食べましょう。冷ましたおじや、とうふ、やわらかいうどん、うらごししたバナナ、すっぱくないゼリーなどがおすすめです。

#### ・感染予防

こまめに手洗いをして、タオルの共用は避けましょう。1か月くらいは便の中にウイルスが出ていますので、排便後やおむつ交換後はしっかり手を洗いましょう。

#### ・入浴

高熱がなくて元気があれば入ってもかまいません。発疹の痛みがある部分はそつと洗いましょう。

#### ・登校・登園

熱がなく元気でだんの食事がとれている場合は登園・登校できます。



## 病児保育室での様子をご紹介します

### 1日目

手足にポツポツが…  
「手足口病」でした。  
「ごはんが食べられて良かった」  
保育園も行けそう  
なくらい元気です。



### 2、3日目「おくちがいたい」

唾が呑み込めず、よだれが出て泣いて、ご飯が食べられません。  
お口の中に大きな水ぶくれができています。



### 〈麦・もんもんちゃんでは…〉

麦ちゃんではスタッフが食べられそうなものは何か考えました。小さなやわらかいりんごゼリーをすすめると、始めはこわがりでしたが食べられました。あるお子さんは、パウチ型のアイスクリームを持って来てくれたので、スプーンですくって食べることができました。すると…「ごはん食べてみる」と話し、うどん、おみそ汁も食べることができました。ごはんが少し食べられると元気が出てきて、たくさんお話ししておもちゃで遊びました。

お子さんにより、また日によっても食べられるものが違いましたが、その時に食べられる、飲めるものを食べ、排尿状況等に気をつけて過ごしました。(ご家庭でもその時に  
お子さんが食べられるものを食べてくださいね)



## 麦・もんもん病児保育室

2025年4月に開室5年目を迎えます。病気のかかりはじめから回復期までの、生後6か月から小学校6年生までのお子さまを一時的にお預かりする施設です。

お子さんの体調でお困りの時はいつでもご相談ください。

インターネット予約システム「あずかるこちゃん」で登録、利用予約ができます。

ご利用の際は医師連絡票(医師が記載する書類)、利用申請書兼同意書(保護者の方が記載する書類)が必要です。

詳しくはホームページをご覧ください。

ご不明な点は、お電話でお問合せください。



あずかるこちゃん



麦・もんもん病児保育室

