



寿都町 病児保育室 **なないろだより**

NO.22 令和6年1月発行



あけましておめでとうございます



昨年中はたくさんのご利用・ご登録ありがとうございました。今年も、保護者の皆様が安心して預けられる場所、また子どもたちも充実した1日を過ごすことのできる場所となるよう努めて参ります。

本年も病児保育室なないろをどうぞよろしくお願いいたします。

12月の利用状況

インフルエンザA 13名
かぜ 5名

鼻水の色とその特徴

透明な鼻水

サラサラと粘り気がなく垂れやすいのが特徴。
(考えられる病気: 風邪の初期、アレルギー性鼻炎など)

白い鼻水

透明な鼻水に粘り気が出てくると白っぽく半透明に。
(考えられる病気: 風邪が悪化してくるとよく見られます)

黄色い鼻水

炎症による化膿。粘り気があり臭う。
(考えられる病気: 悪化した風邪、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎など)



緑色の鼻水

感染した細菌等の死骸が含まれる。粘り気があり臭う。
(考えられる病気: 治りかけの風邪、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎など)

赤い鼻水

血が混じっている鼻水。血液の臭いがする事もある。
(考えられる病気: 鼻血、異物、悪性腫瘍など)

茶色い鼻水

少し粘り気のある鼻水です。血液が酸化し変色。
(考えられる病気: 副鼻腔炎、悪性腫瘍など)



黒い鼻水

サラサラした鼻水。鼻水に真菌(カビ)が混ざっている。
(考えられる病気: 真菌感染症など)

鼻づまりのケア

- ① 部屋を加湿する。**
乾燥を防ぐことで鼻の通りも良くなります。湿度は50~60%に保ちましょう。室内に濡れたタオルをかけるのも効果あり。
- ② 身体を温める。**
蒸しタオルで鼻を温めると鼻水が取れやすいです。また、お風呂の後や温かい物を食べた後も取れやすくなります。
- ③ 鼻水を吸引する。**
簡易な吸引器ではなく、電動の鼻水吸引器を使用すると簡単にとることができます。
- ④ 寝る姿勢を工夫する。**
タオル等で上位を高くしたり、鼻づまりの方を上にする事で鼻づまりが軽減することがあります。



鼻水の色と粘り気は、風邪を引いた際の一種のバロメーターにもなるのでよく観察しましょう。長引く場合や鼻水に色がついてきた、粘り気がでてきた場合は、早めに受診しましょう。



おしらせ

物価の高騰により、1月から昼食料金が300円へ値上がりします。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

病児保育室なないろでは毎月おたよりを発行しています。寿都診療所 HPで最新と過去のおたよりがご覧になれます。
こちらからどうぞ→



保育の様子



最近のブームは手形アートです!

プラ板で、にゃんこ大戦争のキーホルダー作ったよ!



二人とも嬉しそうですね♥

ぽっとな落とし上手にできるよ!

