



2025 年度 11 月号
はやしクリニック

キッズ・ケアルームだより



朝夕はしっかりと肌寒く感じられるようになりました。
様々な色の落ち葉が舞い始め、少しずつ冬の訪れを感じる頃になりました。
衣服をこまめに調整しながら、これから一段と寒くなる季節に負けず、元気いっぱい過ごしていきたいですね。10月のキッズ・ケアルームでは気管支炎、上気道炎、インフルエンザ等、50名の利用がありました。



鼻水が続く季節は「中耳炎」に注意

こまめにハナをかめない小さな子どもにとって中耳炎はカゼの普通の症状です。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）をふさぎ、耳に水がたまってしまう「滲出性中耳炎」が大部分でこまめにハナ吸いをしてあげることが大切です、抗生物質は必要ありません。細菌感染を合併して中耳に膿がたまる「急性中耳炎」では抗生物質が必要なこともあります。
予防のためにハナがこまめにかめるようになるといいですが、普通は3歳半以降です。
それまで、おうちではご飯のまえや寝る前に奥にたまった鼻水をすってあげましょう。
まだ上手にハナカミできないお子様は練習してみてくださいね。保育室でも練習しています！

練習してみよう

<方法① ティッシュゆらし>

- Step1 顔の前にティッシュを広げて口で「ふ～」と息を吹きかける
Step2 口を閉じて鼻から「ふ～」と吹きかける

ティッシュが揺れるくらいの勢いで頑張ってみよう！

★ ティッシュに顔などイラストを書いて、遊び感覚でやってみましょう！



<方法② ティッシュ飛ばし>

- Step1 ちぎって丸めたティッシュをテーブルに数個置く
Step2 大きく息を吸って、口を閉じる
Step3 片方の鼻を押さえて、鼻息でティッシュを飛ばしてみる

- ★鼻を一気にかんでしまうと耳を痛めてしまうことがあるので、片方ずつかみましょう。
★鼻水を出し切るまで、繰り返しかみましよう（これが大切！）
★入浴後の練習もおすすめです。蒸気などで鼻の奥が加湿されるので出やすいです。
★つまっていたら鼻洗いスプレーを処方してもらいましょう。



このスプレー！！

つまりがとれて本当にスッキリしますよ！！



〒194-0035

町田市忠生 2-29-20

042-793-3722

