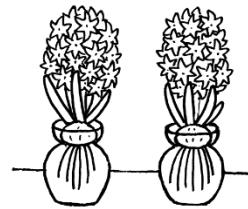


# ほけんだより2月



2026年2月

江戸川区立船堀幼稚園

寒い日が続いますが、元気に外遊びをしたり、保育室で製作をしたり、楽しい声が園内にあふれています。

### 鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!

かぜをひいていないのに、しゃべり鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている  
→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る  
→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている  
→鼻涙管閉塞や結膜炎の疑い

### かぜからくる急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通って耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

症状  
・高熱  
・激しい耳の痛み  
・一時的な難聴・閉そく感

予防  
・鼻水はこまめにとる  
・はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすく、しんじょうせい滲出性中耳炎に移行することがあるので、きちんと治すことが大切

### 使い捨てカイロにも気をつけて!

#### 低温やけどに注意しましょう

低温やけどは、急激な熱さを感じにくいために、ゆっくりじっくり起こるやけどです。お風呂のお湯より少し高いくらいの温度でも、長時間触れていることで、皮膚の内部に大きなダメージが加わります。皮膚が赤くなる、水ぶくれができるなどの比較的軽い症状から、皮下組織が壊れるくらい重症のやけどになってしまい場合もあります。

温度差を感じにくい高齢者や子どもに多く起こります。はれや赤み、痛みが長引くときは必ず受診しましょう。

#### 低温やけど

貼るタイプのカイロ  
必ず衣類の上に貼り、同じ箇所に長時間当てないこと。貼ったまま寝てしまうのもNG。

くつした用のカイロ  
くつしたを脱いだ状態で使ったり、体の他の部位に使うと高温になる危険性が。

湯たんぽ、あんか  
厚手のカバーに包んでも、低温やけどの危険が。寝る前に入れて寝具を温めておき、寝るときには出しましょう。

ホットカーペット  
長時間横になったり、眠ったり、座ったままの状態でいると低温やけどになることもあります。