

保健だより

2014年2月1日(土)発行

子どものセキの原因は?

風邪の季節で子ども達に最も多い症状はセキです。気道(呼吸の時の空気の通り道)に刺激を起こしている物質を早く口から追い出すために出ているのがセキです。子どもの場合、ほこりや冷たい空気を急に吸い込んだだけでもセキは出ますが、多くは風邪や気管支炎やぜんそくなどによる気道の粘膜の炎症とそのためが増えた鼻水やタンによりセキは出ます。

〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サंगाこども園
電話046-255-0148



セキがひどい時のホームケア

- ① 加湿をする。・・・空気が乾いていると、それだけで気道の粘膜の刺激になりセキが出ます。湿った空気は刺激をやわらげます。加湿器がない場合は、ぬれたタオルを掛けても効果があります。
- ② 水分をとる。・・・少しずつ回数多く水分をとりましょう。セキがやわらぎます。
- ③ 姿勢を変える。(上半身を起こす)・・・仰向けで寝ていると鼻水がノドの方に流れ、刺激になりセキが出やすくなります。乳児の場合、ベビーラックを立て気味にして座らせると良いでしょう。



うがいの仕方

適当なうがいの仕方では、風邪などの予防になりません。もう一度お子さんのうがいの仕方を見直してみましょう。

- ① 戸外から帰ったら、コップに水を入れ、口に含みます。
- ② 頭を後ろにそらし、口を大きくあけ、“ガラガラ”と音を立てて、うがいをします。
- ③ 頭を降ろし、周りに飛び散らないよう口の中の水を出します。
- ④ 2～3回繰り返します。

注意! のどの奥まで水を入れ、飲み込まないようにしましょう。



気になる子どものくせ

指しゃぶり、顔をゆがめるなどの行動を繰り返すお子さんは親御さんから見ると気になります。お子さんのそんな「くせ」に対して、どう接していけばいいのでしょうか。

～子どもの「くせ」への基本姿勢～

くせを意識させず、長い目で見守っていきましょう。指しゃぶりに代表される子どもの「くせ」は、特にこれといった原因があるわけではなく、たまたまそれをやってみたらこちよかった、あるいは安心したという、偶然がきっかけになって始まり、それが固定化して長い期間続くものです。

また、乳幼児期の子どもは、常に甘えたい、かまってほしいという欲求を持っています。それが満たされないうち、その寂しさや緊張、不安などを解消するために、子どもが無意識のうちにしてしまうこともあります。

このようなとき、子どもに対して、「やめなさい」と面と向かって注意するのは、かえって逆効果です。大人が注意すると余計に意識してイライラし、かえって「くせ」に執着してしまうことになりかねません。むしろ、どうしてそのような「くせ」が出てくるのか、子どもの行動などをよく観察して、その原因を取り除くことが大切です。乳幼児期の「くせ」のほとんどは、大きな問題になることはありません。小学校入学までに治まることが多いので、気長に見守っていく姿勢が必要です。