



舞い散る枯葉や冷たい風に、本格的な冬の訪れを感じるこの頃です。
北風に鼻を鳴らしながらも、元気に遊ぶ子どもたちの姿に、たくましさを感じます。
子どもたちが、自分のペースで大きくたくましく成長してきたこの一年を振り返りながら、
家族団らんの時を過ごしてみてもいいのではないでしょうか。



子どもはどうして寒いと鼻水が出るの



小さい子どもは、寒くなると鼻水がよく出ます。これはどうしてなのでしょう？
鼻水が出るとかぜをひいたのではないかと心配してしまいますが、そうともいえないのです。

*冷たい空気を温める

寒くて空気が冷たいとき、冷たい空気は、鼻を通ることで温かくなって肺に送られます。
このとき出た水分が鼻水になり、適切な温度や湿度に調整しています。
鼻水が出るからといって、必ずしもかぜをひいているわけではないのです。



*鼻水が、かぜの原因になることも

鼻水で鼻が詰まると口呼吸になります。
すると、ウイルスや細菌が直接体内に入ってきて、感染症にかかりやすくなるのです。



*鼻水は出たら取り除くことが大切

鼻づまりは、寝付きが悪くなったり、おっぱいやミルクを飲むのが大変になったり、
中耳炎にかかりやすくなるなど、困ることがたくさんあります。
中でも、濁った色の粘り気のある鼻水は炎症がひどくなっているので注意が必要です。
「黄色い鼻水は治りかけ」といわれることがありますが、これは間違いなのです。
鼻水は感染症を予防することもあります、鼻づまりにならないように出たらまめに取り除くことが大切です。
ひどくなる前に取り除いてあげましょう。

冬のあせもとびひに注意

あせもとびひは夏だけではなく、最近も、
厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子も増えて
います。床暖房の部屋に寝かせたらあせもがで
きた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行
がよくないため、湿しみが治りにくいと言われま
すので、早めに受診しましょう。

予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中につれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう



冬のお風呂の温度

冬は外気温が下がるので、温かいお風呂でしっ
かり温まりたくなりますが、それは大人だけ
です。赤ちゃんや子どもは皮膚が薄いため、大人
にとっての「ちょっと熱めの湯」では熱すぎま
す。冬なら37度から、熱くても40度くらいにし
ましょう。

それくらいが子どもたちの体
にとっては適温です。

また、湯船に入っている時間は
長くても10~15分くらいにしましょう。

