

ほけんだより

千代田区立いすみこども園 令和7年8月

鼻血の適切な止め方

8月7日は、8（は）7（な）の語呂合わせで「鼻の日」です。子どもは鼻血が出やすいといわれています。適切な処置を知って、鼻血が出ても慌てずに、正しい手当をしましょう。

鼻血はどこから出る？

鼻血の多くは、鼻の入り口の数mmから1cmぐらいの
キーゼルバツハ部位というところの粘膜から出ます。

指でこするなどの刺激で出血するほか、原因が特に見当たらないのに、突然毛細血管から出血することもあります。



鼻血が出た時の応急手当



- ・椅子に座らせて、少し下を向けさせます。
- ・口の中に血がたまったら、吐き出させます
※上を向くと、血液がのどに流れ込み、
気分が悪くなることがあります。



- ・小鼻をつまみ、約 10 分間圧迫します。
- ・流れ出た鼻血は、ティッシュで拭き取ります。
※鼻血が圧迫しても 30 分以上止まらない時や
顔色が悪い時は、病院受診をするようにしましょう。

鼻をかむ時は片方ずつしましょう

- ・鼻は両方一緒にかむのではなく、片方ずつ、静かにかみます。
- ・強くかまないようにして、1 回でかみきれない時は、
反対側の鼻をかんでみるようにしましょう。



気を付けてほしいこと

鼻をいじり過ぎると、鼻血の原因になります。

鼻をよくいじっているお子さんは、アレルギー性鼻炎の可能性があるので、
医療機関を受診し、治療しましょう。

また、鼻と耳は耳管でつながっているため、鼻を強くかむと、耳に病原体が入り、
中耳炎を起こすことがあります。



夏に起こりやすい肌トラブルについて

汗疹（あせも）

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。

シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもあります。かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やして、なるべく掻かないようにしましょう。ひどくなった汗疹には、ステロイド系の外用薬が有効です。

【汗疹がしやすい場所】

- ・頭からうなじ、首
- ・背中や胸
- ・腰からおしり
- ・膝・肘の内側、膝の裏、大腿の内側

おむつかぶれ

おむつが直接あたる部分が炎症を起こした状態のことを言います。湿気や汗、カビ、サイズの合わないおむつの摩擦による刺激など、複数の要素が重なって起こります。なかでも一番の原因は、乳児特有の水っぽい便や尿で、肌に長時間付着すると、かぶれた状態になります。こまめなおむつ替えをして清潔に保つことが一番の予防法です。かぶれてしまったら、患部に強い刺激を与えず、汚れをぬるま湯で洗い流し、柔らかいタオルで優しく拭き取り、適切な軟膏を塗りましょう。

夏のスキンケアについて

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。

1. お風呂でよく洗い流すようにしましょう

汗に含まれる塩分が、皮膚への刺激になります。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭くようにしましょう。

汗疹ができている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。

入浴できない時は、濡らしタオルで拭き取るとよいでしょう。



2. 夏でも忘れず保湿するようにしましょう

子どもの皮膚は薄く乾燥しやすいので、汗などの刺激から守るためにも保湿が大切です。

乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけるようにしましょう。



3. 寝汗をなるべく取ってあげるようにしましょう

睡眠中の汗は、寝入りばなの1時間程の間にたくさん出ます。

寝る前に、背中とパジャマの間にタオルを挟んでおき、後でそっと抜いてあげるとよいでしょう。

